

ریکی

حیات کی مانگیں تو انائی

﴿اس علاج کے ذریعے دماغ، جسم اور روح کو صحت دی جاسکتی ہے﴾



شلالہ شرامون

Shalila Sharamoon

بوڈو۔جے۔ بیگنسکی

Bodo J. Baginski

ترجمہ و تدوین

جسٹس (ر) محمد رضا خان

مرتبہ

محمد حسین صابر

ریکی

حیات کی عالمگیر توانائی

﴿اس علاج کے ذریعے دماغ، جسم اور روح کو صحت دی جاسکتی ہے﴾

شلالہ شرامون

بوڈو۔جے۔ بیگنسکی

Shalila Sharamoon

Bodo J. Baginski

ترجمہ و تدوین

جسٹس (ر) محمد رضا خان

مرتبہ

محمد حسین صابر

نمبر شمار	تفصیل مضامین	صفحہ نمبر
باب نمبر 12	جسم میں موجود "چکرا" کی ترتیب بحال کرنا	62
باب نمبر 13	اورا "روشنی"	70
باب نمبر 14	تھائیمس گلینڈ	74
باب نمبر 15	اجتماعی علاج	76
باب نمبر 16	ریکی کا دائرہ	78
باب نمبر 17	مرنے والے کی مدد کرنا	80
باب نمبر 18	ریکی کے ذریعے جانوروں کا علاج	89
باب نمبر 19	پودے بھی ریکی سے محفوظ ہوتے ہیں	94
باب نمبر 20	ریکی کے مختلف دوسرے استعمال	98
باب نمبر 21	کیا ریکی کو دوسرے طریقہ ہائے علاج کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جاسکتا ہے؟	100
باب نمبر 22	وہ حالات جہاں ریکی کا اثر محسوس نہیں ہوتا (ریکی کی ظاہر آنا کامی)	105
باب نمبر 23	توانائی کے منتقل کرنے کے بارے میں قانونی صورتحال	111

ترتیب

نمبر شمار	تفصیل مضامین	صفحہ نمبر
---	پیش لفظ	I تا XI
---	تمہید	XII تا XVI
باب نمبر 1	ریکی کیا ہے؟	1
باب نمبر 2	ریکی کی تاریخ	8
باب نمبر 3	ریکی کس طرح اثر کرتی ہے؟	16
باب نمبر 4	کیا ریکی پر اعتماد ضروری ہے؟	25
باب نمبر 5	آپ ریکی دینے والے کیسے بن سکتے ہیں؟	33
باب نمبر 6	ریکی کے عملی استعمال کا تعارف	39
باب نمبر 7	اپنا علاج خود کرنا	43
باب نمبر 8	علاج کا آسان ترین طریقہ	46
باب نمبر 9	ریکی کے ذریعے بچوں کا علاج	48
باب نمبر 10	ریکی کے ذریعے دور سے علاج کرنا	52
باب نمبر 11	دماغی طریقہ علاج	59

نمبر شمار	تفصیل مضامین	صفحہ نمبر
باب نمبر 24	رہی دینے کے بارے میں کچھ ہدایات	120
باب نمبر 25	بیماری کا مطلب	127
باب نمبر 26	بیماریوں کی علامات کو مافوق الطبیعیات انداز سے سمجھنے کی کوشش	141
☆	سر	143
☆	دماغ	143
☆	مرگی	145
☆	دریغ "آدھے سر کا درد"	146
☆	بال	147
☆	بالوں کے عمومی مسائل	147
☆	آنکھیں	148
☆	آنکھوں کے عمومی مسائل	148
☆	آشوب چشم	149
☆	اندھا پن	149
☆	رنگوں سے اندھا پن	150
☆	موتیا	150
☆	کالا موتیا	151

نمبر شمار	تفصیل مضامین	صفحہ نمبر
☆	☆ کوتاہ نظری	152
☆	☆ بھیگنا پن	153
☆	☆ دور نظری	153
☆	☆ ناک	154
☆	☆ ناک کی بندش	154
☆	☆ ناک کی شدید بندش	155
☆	☆ کان	156
☆	☆ کان کا درد	156
☆	☆ سماعت کی کمی	157
☆	☆ بہرا پن	157
☆	☆ منہ	158
☆	☆ منہ کے عمومی امراض	158
☆	☆ سانس کی بدبو	158
☆	☆ دانت اور مسوڑھے	160
☆	☆ دانتوں کی عمومی شکایات اور دانتوں کا گل سڑ جانا	160
☆	☆ رات کو دانتوں کا رگڑنا یا پیسنا	161
☆	☆ دانتوں پر میل کی شدید تہہ	161
☆	☆ جعلی / اضافی / فضول دانت	162

صفحہ نمبر	تفصیل مضامین	نمبر شمار
174	دل اور دوران خون کا نظام	☆
174	☆ دل	☆
174	☆ خون اور دوران خون کے نظام کی عمومی حالت	☆
175	☆ دل کے عمومی مسائل	☆
176	☆ دل کا دورہ	☆
177	☆ دل کا تیز دھڑکنا	☆
177	☆ انسجائنا	☆
179	☆ خون	☆
179	☆ خون کے عمومی مسائل	☆
180	☆ خون کی کمی	☆
181	☆ نظام دوران خون	☆
181	☆ شریانوں کا سخت ہو جانا	☆
182	☆ شریانوں کا اچانک بند ہونا	☆
183	☆ بلند فشار خون (ہائی بلڈ پریشر)	☆
184	☆ فشار خون (بلڈ پریشر) میں کمی	☆
185	☆ وریدوں کا پھول جانا	☆
186	☆ دوران خون کی اچانک بندش	☆
187	☆ خون کا جھم جانا	☆
188	☆ سو جن	☆

صفحہ نمبر	تفصیل مضامین	نمبر شمار
162	☆ مسوزھوں کی عام بیماریاں	☆
164	☆ گلا	☆
164	☆ گلے کی تکلیف	☆
164	☆ گلے کے عام مسائل	☆
165	☆ گلے کی خراش (گلے کا بیٹھ جانا)	☆
166	☆ (انسلاؤ) گلے کی غدودوں کا بڑھ جانا یا سوج جانا	☆
166	☆ نکلنے میں تکلیف	☆
167	☆ کھانسی	☆
167	☆ (اسکی تفصیل "سانس لینے کا نظام" میں دیکھیں)	☆
167	☆ گردن کا اکثر جانا	☆
167	☆ (اسکی تفصیل "نظام حرکت" میں دیکھیں)	☆
168	☆ سانس لینے کا نظام (نظام تنفس)	☆
168	☆ سانس لینے کا عمل	☆
169	☆ دمہ	☆
170	☆ سانس لینے میں تکلیف	☆
171	☆ پیچھے دھڑوں میں بندش کی وجہ سے کھانسی کی علامات	☆
172	☆ نمونیا	☆
172	☆ تپ دق (ٹی بی)	☆

نمبر شمار	تفصیل مضامین	صفحہ نمبر
☆	ہاضمہ اور اخراج کا نظام	189
☆	معدہ	189
☆	معدے کی عمومی شکایات	189
☆	بھوک میں کمی	191
☆	معدے کی جلن	191
☆	معدے کے زخم (السر)	192
☆	تیزابیت	193
☆	دل مثلاً نا اور قے کرنا	193
☆	آنتوں کا نظام	195
☆	گیس کی تکلیف اور کٹھے ڈکار	195
☆	اپنڈکس	196
☆	آنتوں کا مروڑ	196
☆	بڑی آنت کے زخموں کا شدید درد اور جلن	197
☆	اسہال "فوری یا پرانی بیماریاں"	198
☆	بواسیر	199
☆	ہاضمہ کی شکایات	199
☆	قبض	200
☆	چھوٹی آنت کا زخم	201

نمبر شمار	تفصیل مضامین	صفحہ نمبر
☆	لبلبہ	202
☆	زیائیش (شوگر)	202
☆	جگر	203
☆	جگر کی عمومی شکایات	203
☆	پیلا ریقان	204
☆	کالاریقان	205
☆	جگر کا سکڑنا	206
☆	پتہ	207
☆	پتے کی عمومی تکلیف	207
☆	پتے کی پتھری	208
☆	گمردے	209
☆	گمردوں کی عمومی تکلیف	209
☆	گمردوں کا پھول جانا	211
☆	گمردے کی پتھری	211
☆	گمردوں کی خرابی	212
☆	مشانہ	213
☆	مشانے کی سوجن	213
☆	مشانے کی عمومی کمزوری	214

صفحہ نمبر	تفصیل مضامین	نمبر شمار
227	☆ شہوت کا ختم ہونا اور عمر کی وجہ سے حیض کی بندش	☆
229	☆ جلد	☆
229	☆ جلد کے عمومی مسائل	☆
230	☆ زخم میں پیپ پڑ جانا	☆
230	☆ مہاسے "کیل"	☆
231	☆ ایگزیمہ	☆
232	☆ پھوڑے	☆
232	☆ السر	☆
233	☆ جلد کی وائرل انفیکشن	☆
234	☆ جلد کی جلن	☆
234	☆ خارش	☆
235	☆ بچوں میں جلد کا کھر درا پن	☆
235	☆ پرانی خارش	☆
236	☆ جلد کی بیرونی سطح پر جلنے سے تکلیف کا احساس	☆
237	☆ مست (سخت دانہ)	☆
238	☆ نظام حرکت	☆
239	☆ بڑھاپے کی عمومی سختی	☆
240	☆ جوڑوں کا عمومی درد	☆

صفحہ نمبر	تفصیل مضامین	نمبر شمار
214	☆ مٹانے کا زیادہ حساس ہو جانا	☆
215	☆ تولیدی نظام	☆
215	☆ حمل اور پیدائش	☆
215	☆ حمل ضائع ہونے کی عمومی شکایات	☆
216	☆ وقت سے پہلے بچے کا پیدا ہو جانا	☆
216	☆ حمل کی جھوٹی علامات	☆
217	☆ حمل کے دوران عمومی شکایات	☆
218	☆ پیدائش میں تاخیر	☆
219	☆ جنسی مسائل	☆
219	☆ جنسی عمل سے نفرت	☆
220	☆ جنسی بیماریاں	☆
221	☆ نامردی	☆
222	☆ پراسٹیٹ "مردانہ غدود" کی تکالیف	☆
223	☆ خواتین کی مخصوص بیماریاں	☆
224	☆ خواتین کی چھاتی کے مسائل (درد اور رسوبی)	☆
224	☆ ماہواری کی عمومی شکایات	☆
225	☆ بانجھ پن	☆
226	☆ سوجن کی شکایات	☆

نمبر شمار

تفصیل مضامین

صفحہ نمبر

☆	جوزوں کی عمومی تکلیف	241
☆	ریڑھ کی ہڈی کے مہروں کا سلب ہو جانا	242
☆	ہانگوں کے عمومی مسائل	243
☆	جوزے والے اجزاء کی عمومی کمزوری	244
☆	آسانی سے ٹوٹ جانے والی ہڈیاں	245
☆	ریڑھ کی ہڈی کا میڑھا ہو جانا "کمر جھک جانا"	245
☆	بازوؤں کا میڑھا ہو جانا "بازو شل ہو جانا"	246
☆	ہڈیوں کا ٹوٹ جانا	247
☆	پاؤں کے عمومی مسائل	248
☆	گھٹنیا	249
☆	کولہہ کے عمومی مسائل مثلاً بیٹھنے میں تکلیف	250
☆	شیایک "ٹانگ کا نکلنا اور حرکت پر شدید درد کرنا"	250
☆	گھٹنوں کے عام مسائل	252
☆	فالج کی عمومی شکایات	252
☆	ہرنیا (جلد کے نیچے دوسری تہہ کا پھٹ جانا)	253
☆	"خصوصاً ناف کی مچلی تہہ کے پھٹنے سے چربی کا انجر کر باہر آ جانا"	253
☆	کمر کا جھک جانا	254
☆	وائی اعصابی بیماری	255

نمبر شمار

تفصیل مضامین

صفحہ نمبر

☆	عضلاتی اینٹھن کی عمومی تکلیف	256
☆	گردن کی تکلیف مثلاً گردن کی اکڑن	257
☆	گردن کا جھکاؤ	257
☆	ہڈیوں کا میڑھا ہو جانا	258
☆	وجع المفاصل (تمام قسم کے جوزوں کا درد)	259
☆	وجع المفاصل (جوزوں کا درد)	260
☆	گھٹنے کی سوجن	261
☆	کمر کی عمومی تکلیف	261
☆	کندھے کی عمومی تکلیف	263
☆	اینٹھن	263
☆	بازوؤں اور ہانگوں کا سن ہو جانا	264
☆	چمک کی عمومی وجوہات	265
☆	ریڑھ کی ہڈی کے مہروں کا ٹوٹنا	265
☆	انفیکشن	266
☆	(جراثیم کے ذریعے پھیلنے والی عمومی بیماریاں)	266
☆	زکام کی عمومی حالت	268
☆	بخار کی عمومی کیفیت	268
☆	انفلوینزا	269

نمبر شمار تفصیل مضامین صفحہ نمبر

☆	الرجی	270
☆	الرجی کی عمومی شکایات	270
☆	انٹی بائیوٹک الرجی	272
	(دوائیوں کے استعمال سے پیدا ہونے والی الرجی)	
☆	زرد بخار	272
☆	گھر کی گرد سے پیدا ہونے والی الرجی	273
☆	جانوروں سے عمومی الرجی	273
☆	کتوں سے پیدا ہونے والی الرجی	273
☆	بلیوں سے الرجی	274
☆	گھوڑوں سے الرجی	274
☆	بچوں کی بیماریاں	275
☆	بچوں کی عمومی بیماریاں	275
☆	کینسر (سرطان)	276
☆	سرطان کی عام بیماریاں	276
☆	نفسیاتی مسائل	279
☆	بچوں کا بستر پر پیشاب نکل جانا	279
☆	ڈپریشن "ڈپنی ٹاؤ" کی عمومی تکالیف	279
☆	خودکشی	280

نمبر شمار تفصیل مضامین صفحہ نمبر

☆	دماغی بیماری "نیم پاگل پن"	281
☆	الفاٹمی ٹائپائین	282
☆	تھکاوٹ	283
☆	ناخن چھانا	284
☆	گھبراہٹ "عمومی علامات"	284
☆	عارضی بے ہوشی	285
☆	حرکت سے پیدا ہونے والی بیماری	286
	"کار، ہوائی سفر یا سمندری سفر سے پیدا ہونے والی بیماری"	
☆	نیند کا ختم ہو جانا "نیند کے متفرق مسائل"	287
☆	جنسی خرابیاں "عمومی جنسی بے راہروی"	288
☆	بکاتا	289
☆	نشے کی عمومی حالت	290
☆	شراب نوشی کی عادت	292
☆	جوع البقر "بھوک میں شدید اضافہ"	293
☆	بھوک نہ لگنے کی نفسیاتی وجوہات	294
☆	منحسار کی حد سے بڑھی ہوئی خواہش	295
☆	تمباکو نوشی کی عادت	296
☆	شدید نفسیاتی بیماری کی عمومی علامات	297

پیش لفظ

اللہ تعالیٰ نے جب سے زمین پر حیات و موت کا نظام قائم فرمایا اسی کے ساتھ ساتھ بیماری اور صحت بھی لازم و ملزوم قرار پائی۔ انسان ہمیشہ سے اپنی بیماریوں اور تکالیف کے ازالے کے لئے مختلف قسم کے تجربات کرتا رہا۔ ابتدائی طور پر غذا کے ذریعے علاج کیا جاتا رہا پھر کچھ اقسام کی جڑی بوٹیوں کو بھی علاج کے لئے استعمال کیا جانے لگا اور کہیں روحانی عملیات سے بیماریوں کے علاج کے طریقے اختیار کئے جاتے رہے اور وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ سارے طریقہ علاج ترقی پاتے ہوئے نئی منزلوں سے ہمکنار ہوتے رہے جس کی موجودہ شکل روایتی علاج کے طریقوں میں ایلوپیتھک، ہومیو پیتھک، آیور ویدک، طب یونانی اور طب اسلامی جیسے مختلف طریقے ترقی کی اعلیٰ منازل طے کر چکے ہیں لیکن اس کے ساتھ ساتھ آج بھی متبادل طریقہ علاج (Alternative Medicines and Cure) کی تلاش جاری ہے جس میں رنگوں اور خوشبو سے علاج، متناطیس کا استعمال، موسیقی، دھوپ، دھواں، موسم، گرم چشمے اور غذاؤں کو مختلف انداز سے استعمال کرنا شامل ہے۔ علاج کی سینکڑوں اقسام میں افریقہ کے صحراؤں میں ہونے والے ڈھول کی تھاپ پر مخصوص دھویں کے ماحول میں بے ہنگم رقص بھی شامل ہیں تو دوسری طرف جاپان کے انتہائی ترقی یافتہ علاقوں میں موسیقی کی مختلف سُرروں سے بھی بیماری کے ازالہ کی کوشش کی جارہی ہے۔ کہیں مشرق کے غیر ترقی یافتہ علاقے میں جادو ٹونے اور گنڈوں کو بھی علاج کا حصہ سمجھا جاتا ہے تو کہیں مغرب کے انتہائی ترقی یافتہ علاقوں میں سکون حاصل کرنے کے لئے سینکڑوں کی تعداد میں روحانی کلینک بھی موجود ہیں اور بے شمار افراد ان مختلف اقسام کے طریقوں کو استعمال کر کے زندگی کو عالمت سے پاک کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور ان میں سے ہر شعبے سے تعلق رکھنے والا فرد اس بات کا قائل ہے کہ اس کا اختیار کردہ طریقہ علاج فطرت کے زیادہ قریب اور بیماری کو مکمل طور پر ختم کرنے کا ذریعہ ہے۔

بدستی سے روایتی طریقہ علاج سے منسلک افراد کو یہ وہم ہو چلا ہے کہ صرف ان کا مخصوص طریقہ علاج ہی بیماری سے مدافعت یا نجات کا ذریعہ ہو سکتا ہے اور اس طرح بعض مخصوص طریقہ علاج سے متعلق افراد دوسرے ہر قسم کے روایتی اور غیر روایتی طریقوں کو تنقید کا نشانہ بناتے ہیں جو حقیقت کے برعکس ہے کیونکہ بے شمار واقعات سے واضع طور پر پتہ چلتا ہے کہ کسی روایتی طریقہ علاج سے مکمل مایوسی کے بعد بعض اوقات غیر روایتی طریقہ سے بیمار کو شفاء حاصل ہو جاتی ہے اور اس قسم کے تجربات فطری مقاصد کے عین مطابق ہیں۔ اگر علاج کے لئے صرف ایک ہی مخصوص طریقہ متعین ہو جاتا تو اس طریقے میں اس بیماری کا ہر حال میں علاج ہو جانا بیماری کو مکمل طور پر مٹا دینے کے مترادف ہوتا یا جب تک وہ طریقہ یا وہ دوا در یافت نہ ہوتی تب تک اس بیماری کا کوئی مداوانہ ہو سکتا جبکہ تاریخ شاہد ہے کہ ہزاروں سال سے انسان کی زندگی اس کرۂ ارض پر بیماریوں اور علاج کے مختلف طریقوں کے ساتھ ساتھ رواں دواں ہے۔ کوئی بیماری مکمل طور پر ختم بھی نہیں ہوئی اور کوئی بیماری بالکل لا علاج بھی نہیں رہی اور یوں زندگی بھی اپنی ڈگر پر جاری ہے اور وقت معین پر ہر قسم کے طریقہ علاج کی موجودگی اور وسائل کی فراوانی کے باوجود موت بھی ایک اہل حقیقت ہے اس لئے کسی مخصوص نظام کے بارے میں یہ دعویٰ کرنا کہ صرف وہی نظام یا مخصوص دوا ہی بیماریوں کا حتمی علاج ہے تو یہ تصور اسلامی نقطہ نظر سے شرک کے مترادف ہو گا کیونکہ اسلامی عقیدہ کے مطابق اللہ تعالیٰ ہی پوری کائنات کا خالق اور مالک ہے، وہی زندگی اور موت پر قادر ہے، بیماری اور صحت بھی صرف اسی کے ارادے کے تابع ہے، غذا اور دوا میں طبی خصوصیات اور صفات بھی اس کی تخلیق کردہ ہیں اور اسی کے حکم اور ارادے سے کوئی غذا یا دوا اپنا اثر دکھاتی ہے۔

بیماری کا علاج کرنا سنت ہے اور دوا سے صحت ملنا اللہ تعالیٰ کی مشیت کے تابع ہوتی ہے یہی وجہ ہے کہ کسی ایک بیماری کا مختلف دواؤں یا مختلف طریقوں سے علاج کیا جاسکتا ہے اور بعض اوقات کوئی معمولی سی بیماری بھی موت کا سبب بن جاتی ہے باوجودیکہ ہر قسم کی دوا، غذا، علاج اور وسائل موجود ہوں۔ لہذا کسی مخصوص روایتی یا غیر روایتی طریقے پر انحصار کرنے کی بجائے

علاج کے مختلف طریقے استعمال کئے جاسکتے ہیں تاہم شفاء کی امید صرف اللہ تعالیٰ کی ذات سے وابستہ کی جانی چاہیے جو مالک اور خالق کائنات ہے اور جو انسان کی زندگی اور موت، صحت اور بیماری، حال اور مستقبل کا مکمل علم رکھتا ہے۔ وہی خالق کائنات جس نے بطخ کے بچے کو پانی میں تیرنا سکھایا، پرندوں کے بچوں کو دانہ چگنا سکھایا، بچوں کو دودھ پینا سکھایا اور اسی خالق نے انسان کو اپنی تکلیف کے ازالہ کے لئے دونوں ہاتھوں سے درد والی جگہ پر رکھ کر سکون حاصل کرنے کا طریقہ بھی فطرت میں ودیعت کر دیا۔ جب تک کسی انسان کی زندگی مقرر ہے تب تک وہ انسان زندہ رہے گا اور اگر اللہ تعالیٰ کی مشیت کے مطابق زندگی کا ختم ہو جانا زیادہ مصلحت آمیز ہو تو موت کو بھی خوشی خوشی قبول کر لینا انسان کے اللہ تعالیٰ سے تعلق کی علامت ہونی چاہیے۔ زندگی کے مختلف مظاہر میں بیماری اور علاج فطری طور پر فراہم ہوتے رہتے ہیں۔ علاج کرنا محض ایک سبب ہے، دنیا دارا اسباب ہے۔ سبب سے انکار کرنا جہالت ہے لیکن سبب پر دار و مدار شرک ہے۔ علاج محض سبب کے طور پر کیا جائے، شفاء من جانب مسبب الاسباب ہوگی۔

انسان کو اپنی عقلی اور علمی کاوشوں کی وجہ سے بیماریوں کا علاج کرنے کے لئے مختلف طریقے تلاش کرنے کی جستجو ہوتی رہی لیکن جنگلی جانور بھی اپنا علاج مختلف قسم کی جڑی بوٹیوں سے کرتے رہتے ہیں جس کے بارے میں علم الحیوانات کے ماہرین کی تفصیلی آراء سامنے آتی رہتی ہیں۔ پودے اور درخت جو اپنی جگہ تبدیل کر کے علاج کی صورتیں ڈھونڈنے کے قابل نہیں ہوتے ان میں بھی بعض بیماریوں کے علاج کے لئے اسی طرح فطری نظام موجود ہوتا ہے اور جس طرح ان پودوں کی نسل پھیلانے کے لئے بیجوں کو مختلف ذرائع استعمال کر کے پھیلا کر نشوونما بڑھائی جاسکتی ہے، اسی طرح ان پودوں اور درختوں کی زندگی کو قائم رکھنے کے لئے بھی فطری طریقے موجود ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر کسی درخت کی کسی ایک طرف کی بڑی شاخ کو کاٹ دیا جائے جس سے اس درخت کا توازن بگڑ جائے اور اس کے گر جانے کا امکان ہو تو فطری طور پر ان جڑوں میں اس کٹی ہوئی شاخ کی متقابل جڑ زیادہ مضبوط ہو جاتی ہے اور اس طرح شاخوں کا عدم

توازن جڑوں کے ساتھ متوازن ہو کر درخت کو قائم رکھنے اور اس کی زندگی برقرار رکھنے میں معاون ہو جاتا ہے۔ اس قسم کے درختوں کا کوئی روایتی یا غیر روایتی طریقہ علاج موجود نہیں ہوتا بلکہ فطرت کے ان دیکھے نظام میں ان کے تحفظ کا بندوبست کیا ہوتا ہے۔ اسی طرح جنگلی جانوروں کا بیماری سے تحفظ یا علاج روایتی طریقوں میں موجود نہیں لیکن ان کے تخلیق کرنے والی ذات نے ان کے اندر یہ جس پیدا کردی ہے کہ مخصوص تکالیف میں وہ کس قسم کی جڑی بوٹی کو استعمال کریں یا کس طرح آرام کرتے ہوئے قدرتی طور پر زخموں کی شفا اور صحت مندی حاصل کر سکیں اور شائد یہی وجہ ہے کہ بہت سی بیماریوں، زخموں اور چوٹوں کے دوران درد کی کیفیت اور حرکت سے تکلیف میں اضافہ کی وجہ سے مکمل آرام، صحت کی بحالی کے فطری نظام کو استعمال کر کے حاصل کیا جاسکتا ہے، بالکل اسی طرح انسان میں بھی فطری طور پر اندرونی خود کار طریقہ علاج موجود ہے اور بغیر کسی تربیت یا راہنمائی کے اگر کسی انسان کو (چاہے وہ بچہ ہو یا بڑا، عقلمند ہو یا کم عقل) کوئی چوٹ لگتی ہے تو لاشعوری طور پر فطری عمل کے ذریعے اس کے دونوں ہاتھ چوٹ والے مقام پر جا کر تکلیف میں ازالے کے لئے امداد کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ یہ عمل دراصل ریکی کی توانائی کے ذریعے تکالیف کے ازالے کا فطری مظاہرہ ہے جسے ریکی کی تربیت حاصل کر کے مزید ترقی دی جاسکتی ہے اور یہ کتاب اس سلسلے میں راہنمائی کرنے کے لئے ایک ادنیٰ کاوش ہے۔

میرا ریکی سے تعارف کیسے ہوا؟ یہ ایک لمبی کہانی ہے۔ سال 1998ء میں ساحل سمندر پر واقع پاکستان کے سب سے بڑے شہر کراچی کے کلغٹن کے گنجان آباد علاقے میں قائم شدہ "The Institute of Mind Sciences" میں پروفیسر ڈاکٹر معزز حسین کی ہمد گیر شخصیت سے ملاقات پر یہ احساس ہوا کہ دماغ کی ان گنت صلاحیتوں میں سے صرف ایک صلاحیت کی تربیت حاصل کرنے سے نہ صرف انسان بلکہ ہر قسم کی جاندار چیزوں مثلاً حیوانات اور نباتات کا علاج بھی ریکی کی عالمگیر توانائی کے ذریعے کیا جاسکتا ہے، تو اس انتہائی اہم لیکن انتہائی سادہ اور فطری طریقہ علاج کو سیکھنے اور پھیلانے کا جذبہ پیدا ہوا جس کے ذریعے کوئی بھی تربیت

یا فنی شخص توانائی کے نہ ختم ہونے والے ذخیرہ کو مرکز کر کے زندگی کے نظام میں توازن پیدا کر سکتا ہے اور زندگی کو متوازن کرنا ہی دراصل بیماری سے نجات کا فطری طریقہ ہے۔

۔ زندگی کیا ہے عناصر کا ظہور و ترتیب

موت کیا ہے انہی اجزاء کا پریشاں ہونا

انسان کا جسم دو چیزوں کا مرکب ہے یعنی جسم اور روح۔ جسم کی تخلیق مٹی سے ہوتی ہے اس لئے اس کی غذا اور دوا بھی زمین سے ہی حاصل ہوتی ہے جبکہ روح کی اصل آسمانوں سے ہے اور اس کی غذا اور دوا بھی وہیں سے حاصل ہوتی ہے۔ روح اور جسم کے درمیان توازن قائم ہونے سے دنیا اور آخرت سنور سکتی ہے اور اس توازن کے گھڑ جانے سے انسانی زندگی اور مابعد الموت میں نقصان اور خسارہ ہوتا ہے۔ بد قسمتی سے دنیا میں تمام انسان جسم کی ضرورتیں پوری کرنے میں مصروف رہتے ہیں اور اس کو ہر قسم کی غذائی اشیاء فراہم کرتے رہتے ہیں اور جسمانی نقص کو دور کرنے کے لئے مختلف دوائیں بھی استعمال ہوتی ہیں لیکن اس کے ساتھ ساتھ روح پر توجہ نہیں دی جاتی جس کی وجہ سے روحانیت اور نفسیات متاثر ہو جاتی ہے۔ نتیجتاً روحانی اعمال میں دل نہیں لگتا جبکہ جسمانی اعمال پسندیدہ ہوتے جاتے ہیں۔

ایک عالم کا قول ہے کہ "جسم کی مثال ایک گھوڑے کی طرح ہے جبکہ روح سوار کی مانند ہے۔ اگر گھوڑا صحت مند اور موٹا تازہ ہو تو وہ سوار کو اپنی مرضی پر مجبور کر سکتا ہے لیکن اگر سوار چاق و چوبند ہو تو وہ گھوڑے کو اپنی مرضی پر چلا سکتا ہے۔ اسی طرح مضبوط روحانی قوت جسم کو ان اعمال کی طرف متوجہ کرتی ہے جو روح اور جسم دونوں کیلئے مفید ہوتے ہیں جبکہ صرف جسمانی ضروریات جسم کیلئے تو مفید ہو سکتی ہیں لیکن روح کیلئے اس قدر مفید نہیں ہو سکتیں۔ بقول مس کاشا کرشنی بورنگ (Kasha Krishni Boring) "ریکی فلاسفی کے مطابق ہر ذی روح میں ایک ہی کائناتی توانائی برسر کار ہے جو زندگی کی بنیاد ہے اور جسکی کمی یا تعطل سے صحت کے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔"

(The Way of Reiki)

جاپان کی گرینڈ ریجی ماسٹر ہوا یونکا "Hawayo Takata" نے اپنی ڈائری میں لکھا ہے:- "میرا ایمان ہے کہ صرف ایک ہی اعلیٰ ترستی ہے جو منجانبہ مطلق ہے۔ جو ایک متحرک قوت ہے اور وہی دنیا اور کائنات کی حکمران ہے۔ یہی ایک غیر مرئی روحانی طاقت ہے جس کے سامنے تمام قوتیں بے معنی ہو جاتی ہیں۔ اسی لئے یہ ہستی مکمل اور مطلق ہے۔ یہ طاقت بے پایاں، ناقابلِ پیکش اور کائناتی قوت حیات ہونے کی بدولت انسان کے لئے ناقابلِ ادراک ہے۔ اس کے باوجود ہر ذی روح روزانہ اس کی برکتوں سے فیض یاب ہوتا رہتا ہے چاہے وہ بیدار ہو یا سو رہا ہو۔ مختلف اساتذہ اور معلم اسے عظیم روح یا کائناتی قوت حیات یا زندگی کی توانائی کہتے ہیں کیونکہ یہ ہستی پورے نظام میں روح رواں کی طرح ہے۔"

ایک اور مقام پر وہ لکھتی ہیں کہ:- "کائنات میں توانائی کا ایک عظیم منبع مختلف الجبت استعمال کے لئے موجود ہے۔ یہ اتھیر کی لہر ہے کیونکہ یہ درد کا خاتمہ کرتی ہے اور انسان کو گہری غنودگی میں لے جاتی ہے۔ یہ کائناتی لہر بھی ہے کیونکہ اس سے مسرت بخش احساسات کے ارتعاشات خارج ہوتے ہیں جو انسان کو ہم آہنگی میں لے جاتے ہیں۔ میں اسے "ریکی" کہتی ہوں کیونکہ میں نے اس کا مطالعہ اسی مظہر میں کیا ہے۔"

روح اور جسم کے درمیان توازن مقصدِ تخلیق کو اجاگر کرتا ہے۔ اسی طرح جسم کے اندر بھی مختلف عناصر موجود ہیں جن کے درمیان توازن برقرار رکھنے سے جسمانی صحت حاصل ہوتی ہے اور توازن بگڑ جانے سے صحت متاثر ہوتی ہے۔ علم طب سے وابستہ افراد موجودہ زمانے کی تحقیقات کی روشنی میں اس بات پر متفق ہیں کہ انسانی جسم کے اندر بے شمار نظام موجود ہیں لیکن خالق کائنات نے ہر نظام کو مخصوص توازن میں متعین کیا ہوا ہے اور کسی بھی نظام کے اندر توازن بگڑ جانے سے بیماری ظاہر ہوتی ہے۔ مثلاً عام مشاہدہ ہے کہ جسم کا درجہ حرارت تقریباً 98.4 ڈگری فارن ہائٹ ہوتا ہے اور اس میں اضافہ بخار کی علامت جبکہ کمی کمزوری کی علامت ہوتی ہے۔ اسی طرح خون کا پریشر ایک خاص مقدار میں متعین ہے جس کی کمی بیشی سے بلڈ پریشر کی کمی بیشی اور

اس سے منسلک بیماری کی علامات سے اکثر انسان واقف ہیں۔ اسی طرح خون میں شوگر اور کولیسٹرول کی مقررہ مقدار میں اضافہ یا تخفیف مختلف عوارض کا ذریعہ بنتی ہیں۔ اسکے علاوہ خون، پیشاب اور جسم کے دوسرے عناصر میں درجنوں نظام موجود ہیں جن کا متوازن ہونا صحت کی علامت ہے اور اس توازن کے بگڑ جانے سے مختلف بیماریاں وجود میں آتی ہیں۔ موجودہ زمانے کی طبی تحقیق سے یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ جسم میں الہکی اور ایسڈ (تیزاب) کا توازن صحت کی علامت اور ایسڈ کی مقدار توازن سے بڑھ جانے کی صورت میں جسم کے اندر کینسر کی علامات پیدا کرتی ہے جبکہ الہکی کی مقدار میں اضافہ کولیسٹرول اور دل کے عوارض کا ذریعہ بنتے ہیں۔ اسی لئے قرآن پاک میں سورۃ الرحمن میں کائنات کے نظام کو متوازن رکھنے کا اعلان کرتے ہوئے خالق کائنات نے انسانوں کو حکم دیا کہ وہ ہر چیز میں توازن برقرار رکھیں اور میزان میں کمی بیشی نہ کریں۔

توازن اور اعتدال انسانی زندگی کے لئے سنہری اور قابلِ عمل اصول ہے اور ریکی کی عالمگیر توانائی اس توازن کو برقرار رکھنے میں انتہائی مفید ذریعہ ہو سکتی ہے کیونکہ اس کے ذریعے صرف جسمانی عوارض ہی کو دور کرنا مقصود نہیں ہوتا بلکہ بہت سی جسمانی تکالیف کے پس منظر میں واقع ہونے والے نفسیاتی، روحانی اور مافوق الفطرت عوامل کو بھی پیش نظر رکھا جاتا ہے اور ریکی کی توانائی غیر محسوس انداز میں عمل کرتے ہوئے تمام عوامل کو متاثر کرتی ہے اور اس طرح جسم کو تمام جہتوں میں مکمل شفا یابی تک پہنچاتی ہے جس سے زندگی میں توازن برقرار ہو جاتا ہے اور بہت سی جسمانی بیماریوں کے ساتھ ساتھ اخلاقی اور نفسیاتی اصلاح بھی ممکن ہو جاتی ہے۔

ریکی کے بنیادی فلسفے پر غور کرتے ہوئے کچھ ذہنی اعتراضات بھی سامنے آتے رہے۔ مثلاً یہ کہنا کہ ریکی کی توانائی پہنچانے والے ہاتھ جسم کے مختلف حصوں پر رکھے جاتے ہیں لیکن وہاں سے بننے والی توانائی جسم میں اس مقام تک خود بخود پہنچ جاتی ہے جہاں اس کی ضرورت ہوتی ہے یا یہ سوچنا کہ دور سے علاج کے طریقے کو استعمال کرتے ہوئے کسی کا علاج ممکن ہے، یہ ایک ناقابلِ تسلیم تصور ہے کیونکہ زخم کے علاج کے لئے مرہم صرف متاثرہ مقام پر استعمال کرنے سے فائدہ

ہوتا ہے اور مرہم بھی مادی شکل میں استعمال کیا جاتا ہے نہ کہ خیالی اور ہوائی یا تصوراتی صورت میں۔ لیکن اس نظام کے عملی طور پر موثر ہونے کے ثبوت ملنے کے ذریعے اور بعض اوقات ان شکوک و شبہات کا تجزیہ کرنے سے وضاحت خود بخود سامنے آگئی کہ بہت سی بیماریوں میں دوائی تو صرف منہ کے ذریعے کھائی جاتی ہے یا انجکشن کے ذریعے جسم میں داخل کی جاتی ہے لیکن وہی دوائی دوران خون کے ذریعے پورے جسم میں پھیل جاتی ہے اور متاثرہ مقامات پر پہنچ کر شفا یابی کا ذریعہ بنتی ہے۔ اسی طرح ریکی چونکہ ایک لطیف کائناتی توانائی ہے جس کا بہاؤ جسم میں داخل ہونے کے بعد متاثرہ مقام تک پہنچ کر توازن کو بحال کر کے صحت کا ذریعہ بن جاتی ہے۔ معروف شاعرہ پروین شاکر نے شاعرانہ انداز سے ایک تصور پیش کیا جو حقیقت میں ریکی کے نظام کا مختصر لیکن موثر تصور پیش کرتا ہے۔ انہوں نے کہا تھا:-

اُس نے جلتی ہوئی پیشانی پہ جو ہاتھ رکھا

روح تک آگئی تاثیر مسیحائی کی

اس طرح ریکی کی توانائی صرف شاعرانہ انداز ہی میں نہیں بلکہ عملی طور پر بھی جسم، روح، دل، دماغ، اخلاق اور نفسیات کی اصلاح اور توازن کا ذریعہ بنتی ہے۔ اسی طرح جب موجود زمانے میں موبائل فون اور ریپوٹ کنٹرول جیسے آلات پر غور کیا جائے تو پتہ چلتا ہے کہ فضاء میں موجود بے شمار توانائیوں میں سے کسی ایک کے استعمال سے اگر ارتعاشات ہزاروں میل دور تک پہنچ کر دوسرے آلات کو متاثر کر کے دوبارہ لہروں اور ارتعاشات کو آواز کی شکل میں تبدیل کر سکتے ہیں تو ریکی کی توانائی کو بھی اسی طرح خیالات کی مدد سے مجتمع کر کے مطلوبہ مقام تک موثر انداز سے منتقل کیا جاسکتا ہے۔ اس طرح ذرا سا غور کرنے پر ذہنی اعتراضات کی وضاحت مل جاتی ہے لیکن جیسا کہ اس کتاب میں تفصیل سے بیان کیا گیا ہے کہ:- ”سیب کا خوش ذائقہ ہوتا کسی دلیل کا محتاج نہیں بلکہ اسے پکھنے کے بعد ذائقہ خود بخود محسوس ہو جاتا ہے اور نہ ماننے والا شخص بھی سیب کے خوش ذائقہ ہونے کا معترف ہو جاتا ہے۔“ اسی طرح ریکی کی اہمیت اور افادیت کے لئے

دلائل کی بجائے عملی ثبوت زیادہ موثر اور اطمینان بخش ذریعہ ہو سکتا ہے۔ اسی لئے فارسی کا مقولہ ہے کہ:-

”عطر آئست کہ بوید نہ کہ عطار بگوید“

”یعنی اصلی عطر وہ ہوتا ہے جس کی خوشبو اس کے اصل ہونے کا ثبوت ہو، نہ کہ عطر بیچنے والے کی زبانی تعریف۔“ اس لئے جب سال 1998ء میں ریکی کا تعارف ہوا اور اس کے بعد ریکی کے عملی استعمال سے اس کی افادیت کا یقین بنا تو اس مفید ترین علم کو مزید تحقیق کا ذریعہ بناتے ہوئے مختلف کتابوں کا مطالعہ کیا اور انٹرنیٹ پر اس کے بارے میں مزید تفصیل حاصل کرنے کے ساتھ ساتھ اس فن سے متعلق افراد سے روابط کئے تو یہ محسوس ہوا کہ اس فن کو عام کرنے کے لئے کسی موثر کتاب کا عام فہم انداز میں ترجمہ کر کے ایک مفید علم لوگوں تک پہنچایا جائے تاکہ بیماریوں سے علاج پانے کے لئے مادی اشیاء پر غیر ضروری انحصار کم کرتے ہوئے اور صرف اللہ تعالیٰ کو شافی مطلق سمجھتے ہوئے اس سے صحت کے طالب ہونے کے لئے ایسا طریقہ علاج اختیار کیا جائے جس میں نہ تو دوا استعمال ہو، نہ جسم کے اندر مادی مداخلت ہو اور پھر بھی شفاء ہمہ جہتی انداز سے مل جائے جو سوائے عطیہ قدرت خداوندی کے اور کچھ نہیں ہو سکتا۔ لہذا ان تمام عوامل پر غور کرتے ہوئے زیر نظر انگلش لٹریچر کی کتاب زیادہ جامع اور موثر محسوس ہوئی جس کا ترجمہ کرنے کے بعد کتاب کا اردو ایڈیشن آپ کے ہاتھوں تک پہنچایا گیا ہے جس میں ریکی کی تاریخ کے علاوہ کتاب کی کہانی اور لکھنے والوں کے عملی تجربات اور احساسات بھی شامل ہیں نیز ریکی کا تصور اور استعمال کے طریقے بیان کرنے کے ساتھ ساتھ بیماریوں کے پس منظر میں موجود نفسیاتی، روحانی اور اخلاقی عوامل کا بھی احاطہ کیا گیا ہے۔ ہمیں یقین ہے کہ یہ کتاب قارئین کو ریکی کا ایک نئے انداز سے تعارف کرانے میں مددگار ثابت ہوگی۔

مجھے اس بات کا اعتراف ہے کہ علمی تجسس اور تحقیقات تو جاری رہیں لیکن ریکی کو عملی طور پر استعمال کرنے کا زیادہ موقع نہیں ملا لیکن خوش قسمتی سے محمد حسین صابر سے جب ریکی کے متعلق کراچی میں واقع "The Institute of Mind Sciences" اور پروفیسر ڈاکٹر معزز حسین

سے حاصل ہونے والی معلومات اور ان کے عملی مظاہرے کا ذکر ہوا تو انہیں اس قدر شوق پیدا ہوا کہ انہوں نے مختصر عرصے کے دوران ریکی کی اول اور دوم درجے کی تربیت حاصل کر کے اسے انسانوں، جانوروں اور پودوں پر عملی استعمال کر کے مفید نتائج حاصل کئے اور اسکے بعد اپنی علمی اور عملی استطاعت میں اضافہ کرنے کیلئے ریکی کے تیسرے درجے کی تربیت بھی حاصل کر لی۔ حتیٰ کہ ذہنی طاقت کی چوتھی جہت یعنی (4th Dimention of Mental Power) کی تربیت بھی حاصل کر لی اور پورے گروپ نے اسلام آباد کے ایک معروف ہوٹل کے لان میں آگ کے دیکتے ہوئے انگاروں پر ننگے پاؤں چل کر عملی مظاہرہ بھی کیا جس سے اس بات کا ثبوت بھی ملا کہ دماغی تربیت اور مناسب ماحول کے ذریعے چیزوں کے مضر اثرات سے بچا جاسکتا ہے کیونکہ کوئی بھی مادی چیز صرف اس وقت نقصان پہنچاتی ہے جب آدمی یقین کی کمزوری کی وجہ سے اس چیز کو اس انداز سے مضر سمجھتا ہے گویا ضرر رسانی کی صفت اس چیز کی ذاتی ہے جبکہ اس قسم کی صفات اشیاء میں موجود نہیں ہوتیں بلکہ صرف خالق کائنات ان چیزوں کے اندر اس قسم کی صفات پیدا فرماتا ہے اور یہ صفات وہاں عمل پیرا ہوتی ہیں جہاں وہ چاہے ورنہ بہت سی کیفیات میں نظر آنے والی مضر اشیاء مفید ثابت ہوتی ہیں کیونکہ اس وقت مشیت ایزدی اس چیز سے مفید نتائج برآمد کرانا چاہتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ زہر قاتل تریاق بن جاتا ہے اور دعاء کی طاقت سے مہلک ترین زہر بے اثر ہو جاتا ہے، یقین کی طاقت سے پانی کی ڈوبنے کی طاقت سلب ہو جاتی ہے اور آگ جلانے کی بجائے سکون اور سردی کا ذریعہ بن جاتی ہے۔

اس طرح کا عملی تجربہ کرنے کے بعد ان کا ریکی پر اعتماد کئی گنا زیادہ بڑھ گیا اور اس دوران چونکہ ہم نے ریکی کی موجودہ کتاب کا اردو ترجمہ شروع کر دیا تھا تو انہوں نے اسی شوق اور جذبے کے ساتھ کتاب کی اصل روح کو سمجھنے اور اس پر عملی پیش رفت کرنے کے ساتھ ساتھ دوستوں اور متعلقین کو ریکی کی اہمیت اور افادیت کے بارے میں قائل کرنا شروع کیا اور ان کی کوششوں سے درجنوں کی تعداد میں لوگوں نے پروفیسر ڈاکٹر معزم حسین کے سیمیناروں میں حصہ

لے کر ریکی کی مختلف درجوں میں تربیت حاصل کی جو اپنے ماحول کے مطابق اس مفید علم سے خود بھی مستفید ہو رہے ہیں اور دوسروں کے لئے بھی ایک مفید اور موثر طریقہ شفاء بخشی سے سکون اور صحت حاصل کرتے ہوئے زندگی میں توازن قائم کر کے زندگی کو خوبصورت اور مفید بنا رہے ہیں۔ محمد حسین صابر نے اس کتاب کے ترجمہ اور ترتیب میں اپنی بیش قیمت رائے سے اس کی خوبصورتی اور افادیت میں اضافہ بھی کیا اور کتاب کی کمپوزنگ کرنے کے ساتھ ساتھ تصاویر کے انتخاب سے کتاب کو مزین بھی کیا۔ لہذا موجودہ کتاب کی اشاعت اور آپ تک پہنچانے میں ان کی کاوشیں ہر لحاظ سے قابل قدر ہیں۔ ہمیں امید ہے کہ آپ اس کتاب کو مفید پائیں گے اور اپنی آراء اور تجاویز سے ہمیں مطلع کرتے رہیں گے تاکہ ہم اس کے آئندہ ایڈیشن میں مزید اصلاح کر کے اس کتاب کی افادیت میں مزید اضافہ کر سکیں۔

محمد رضا خان

03008501778

تمہید

محبت کو ہمیشہ اور ہر دور میں فوقیت حاصل رہی ہے اور اسے قدر کی نگاہ سے دیکھا جاتا رہا ہے۔ محبت کے ساتھ ہاتھوں کا لمس سکون کا باعث بنتا ہے۔ کسی کو نرمی سے چھتھانے کو محبت کا اظہار جبکہ طاقت کے ساتھ دھکیلنے کو ناپسندیدگی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ انگلیوں کے ذریعے چنگلی بھرنے یا ناخن چھونے کا عمل تکلیف کا باعث جبکہ انہی انگلیوں اور ہتھیلیوں کو استعمال کر کے کائنات کی طرف سے عطاء کردہ عظیم توانائی کو منتقل کیا جائے تو انتہائی سکون پہنچانے کے ساتھ ساتھ شفاء کا موجب ہوتا ہے جسے ریکی کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ ریکی اصل میں محبت کے ساتھ ہاتھوں کے ذریعے سکون پہنچانے ہی کا نام ہے اور ریکی کے ذریعے صرف اور صرف فائدہ ہی پہنچایا جاسکتا ہے کسی کو نقصان پہنچانے کا تصور بھی نہیں کیا جاسکتا۔ بلکہ دوسرے لفظوں میں ریکی کے اندر نقصان پہنچانے کی صلاحیت ہی نہیں ہے۔

اس کتاب کے مترجم جناب جسٹس (ریٹائرڈ) محمد رضا خان صاحب کے ساتھ میری پچھلے 23 سال سے رفاقت چلی آ رہی ہے اور میں نے قدم قدم پر ان کی راہنمائی اور حقیقت پسندانہ سوچ کی بدولت زندگی کے نشیب و فراز میں بے شمار تجربات حاصل کئے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ آج تک کوئی سکھ بھی کھونا نہیں بنا۔ صرف زمانہ یا مقام تبدیل ہونے سے کوئی کھر اسکا بھی کھونا سمجھا جاتا ہے۔ اسی طرح کوئی بھی شخص بنیادی طور پر برائیاں نہیں ہوتا، مناسب راہنمائی سے ہر ایک کی تربیت کی جاسکتی ہے۔ ان کے خیال کے مطابق کسی بھی شخص کے صرف اچھے اوصاف کو سراہا جائے تو کمزوریاں خود بخود ختم ہونی شروع ہو جاتی ہیں۔ جیسے ملکی سی روشنی پیدا ہونے سے اندھیرا غائب ہو جاتا ہے کیونکہ اندھیرے کا کوئی اپنا وجود نہیں ہے صرف کسی مقام پر روشنی نہ ہونے کو اندھیرے کا نام دیا گیا ہے۔ سچائی کی مثال بھی اسی طرح ہے اور اس میں اتنی طاقت ہے کہ کوئی بھی چیز اس کے مقابل میں ٹھہر نہیں سکتی۔

اس لیے عرصے کے دوران ان سے مختلف موضوعات پر گفتگو کرتے ہوئے جب بھی موقع ملتا صحت کے بارے میں ضرور Discussion ہو جاتی اور مختلف جڑی بوٹیوں سے لے کر پرانے ٹوٹکے اور جدید ٹیکنالوجی کے ذریعے بیماریوں کا علاج بھی ہماری گفتگو کا محور ہوتا۔ اسی دوران جناب جسٹس صاحب کی زبانی جب پروفیسر ڈاکٹر معز حسین صاحب کے بارے میں پتہ چلا اور یہ بات میرے علم میں آئی کہ ریکی کے ذریعے ہر قسم کی بیماریوں کا علاج بھی ممکن ہے تو نئی چیز ہونے کی وجہ سے دلچسپی سی پیدا ہوئی اور خاص طور پر اس کے پانچ بنیادی اصول یعنی غصہ اور پریشانی سے احتراز، والدین / اساتذہ کا احترام اور ہر ایک کا شکریہ ادا کرنے کے ساتھ ساتھ جب ”رزق حلال“ کے حصول کا ذکر پڑھا تو اسی وقت دلی جذبے کے ساتھ اسے سیکھنے کا فیصلہ کر لیا کیونکہ اس میں درج شدہ بقیہ چیزوں کی نسبت سب سے مشکل مرحلہ کسی کو دکھ پہنچائے بغیر ”رزق حلال“ کا حصول جو کہ عین عبادت کے زمرے میں آتا ہے اور یہ عمل نہ صرف ذہنی سکون کا باعث بنتا ہے بلکہ امن کی علامت بھی سمجھا جاتا ہے۔

لہذا چودہ اگست 2011ء کو راولپنڈی میں پروفیسر ڈاکٹر معز حسین صاحب کی طرف سے منعقدہ سیمینار میں شرکت کے دوران جب میں نے ریکی لیول One اور لیول Two کا مرحلہ مکمل کیا تو شیشے میں اپنا جائزہ لینے سے ایک عجیب سا تاثر محسوس ہوا اور پروفیسر صاحب کے وہ الفاظ کہ ریکی کی Attunment لینے کے بعد عمر پہلے سے کم نظر آنا شروع ہو جاتی ہے، حقیقت معلوم ہونے لگے۔ چہرے پر ایک پرسکون تازگی کا احساس اور آنکھوں میں صحت مند چمک محسوس کی تو ریکی کی افادیت کا قائل ہو گیا۔ میں نے پروفیسر صاحب کی ہدایات کے مطابق سب سے پہلے اپنے آپ کو ریکی دینی شروع کی جو کہ بعد ازاں اپنی فیملی کے افراد کو ریکی سے متعارف کرانے کے بعد ان پر بھی ریکی کا استعمال کرنا شروع کر دیا اور جب آہستہ آہستہ اعتماد بحال ہوا تو دوستوں اور عزیز واقارب کے علاوہ جانوروں اور پودوں کو بھی ریکی دینی شروع کر دی تاکہ زیادہ سے زیادہ پریکٹس ہو سکے۔

اسی دوران مختلف قسم کے تجربات بھی جاری رہے اور بچوں کے دودھ والے فیڈر ان کے کھانے پینے کی اشیاء پر رکی دینے کے ساتھ ساتھ کسی کو چوٹ وغیرہ لگنے کی صورت میں رضا کارانہ طور پر اپنے ہاتھ تھوڑی دیر کے لئے متاثرہ مقام پر رکھ کر جب ان کی تکلیف میں کمی کی خبر سننا تو روحانی طور پر لذت سی محسوس ہوتی لیکن سب سے زیادہ اعتماد اس وقت بحال ہوا جب تھنوں کے سوچ جانے کی وجہ سے انتہائی تکلیف میں مبتلا ایک بھینس کو رکی دی گئی۔ باڑے میں موجود افراد میں سے تین آدمیوں نے بڑی مشکل سے بھینس کے منہ کے اوپر بندھے ہوئے رے، سینکھوں اور دم کو پکڑ کر متاثرہ بھینس کو مضبوطی سے قابو کیا۔ چونکہ میں نے پینٹ شرٹ پہنی ہوئی تھی اس لئے بھینس مجھے ناواقف سمجھ کر ردِ عمل کا اظہار کر رہی تھی لیکن جیسے ہی اس کے جسم پر ہاتھ رکھے گئے، ایک تھر تھراہٹ کے ساتھ اس کا جسم یکدم کانپ کر ساکت ہو گیا۔ میں نے رکی جاری رکھتے ہوئے تقریباً پانچ سات منٹ کے بعد باری باری ان آدمیوں کو بھینس کو چھوڑ کر علیحدہ ہو جانے کو کہا۔ اس دوران بھینس کی آنکھیں نیم خوابیدہ حالت میں تقریباً آدھی بند ہو چکی تھیں اور جب میرے ہاتھ ہٹتے ہوئے اس کی کنپٹیوں تک پہنچے تو وہ انتہائی سکون کی حالت میں سر جھکائے رکی لیتی رہی۔ رکی کا یہ دورانیہ 20/22 منٹ تک جاری رہا اور اس دوران باڑے کے تمام لوگ حیرانگی کے ساتھ یہ سارا عمل دیکھتے رہے۔ اس تجربہ کے بعد میرا رکی پر اعتماد اس قدر بڑھ گیا کہ میں نے رکی کی طاقت میں اضافہ کے لئے تیسرے Level کی تربیت بھی حاصل کر لی۔

اپنے ذاتی تجربے کی بنیاد پر ایک بات میں کہنا چاہوں گا کہ رکی کی تربیت حاصل کرنے کے بعد اس کی مستقل پریکٹس کی اشد ضرورت ہے اور خاص طور پر اپنے آپ کو بغیر کسی ناغہ کے روزانہ ایک دو دفعہ رکی دینے سے نہ صرف رکی کی طاقت میں بے پناہ اضافہ ہوتا ہے بلکہ صحت بھی برقرار رہتی ہے۔ بعض حضرات نے رکی سے بہت سی توقعات وابستہ کی ہوتی ہیں اور وہ رکی سے فوری طور پر Result حاصل کرنے کے خواہاں ہوتے ہیں لیکن وہ خود کو یا تو ان ہدایات کے تابع رکھنا پسند نہیں کرتے یا ان پر عمل پیرا ہونے سے قاصر رہتے ہیں جو کہ رکی کے

پانچ بنیادی اصولوں کی شکل میں بتائے گئے ہیں جس کی وجہ سے مطلوبہ نتائج برآمد نہیں ہوتے جبکہ یہی وہ راز ہے جو کہ رکی کی طاقت میں اضافہ کا باعث بنتا ہے لیکن اس کے لئے اپنے آپ کا محاسبہ کرنے کی ضرورت ہے۔

میں نے پروفیسر ڈاکٹر معز حسین صاحب کی جانب سے منعقدہ رکی ورکشاپس کے لئے درجنوں کی تعداد میں خواتین و حضرات کو رکی جیسے مفید علم کو سیکھنے کی طرف مائل کیا لیکن یہ دیکھ کر حیرانگی ہوئی کہ صرف چند افراد کے علاوہ کوئی بھی اس سے خاطر خواہ نتائج حاصل نہ کر سکا۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ رکی میں طاقت نہیں تھی۔ یہ تو کائنات کی طرف سے مسلسل جاری کردہ ایک ایسی عظیم توانائی ہے جو ہر عمر کے افراد کے اندر موجود ہے۔ رکی کی تربیت لینے کے باوجود اس سے استفادہ حاصل نہ کر سکنے کا مطلب یہی ہو سکتا ہے کہ اسے وہ اہمیت ہی نہیں دی گئی بلکہ دوسرے لفظوں میں اتنے بڑے انعام کی قدر ہی نہیں کی گئی۔ اس کی مثال یوں دی جاسکتی ہے کہ جیسے کسی سکول یا کالج کے طلباء تعلیمی سال کے دوران تو کسی نہ کسی طرح مطلوبہ کورس مکمل کر لیں لیکن بعد میں اس کورس کے ذریعے حاصل ہونے والے علوم کو پس پشت ڈال دیں تو وہ عملی زندگی میں ناکام سمجھے جاتے ہیں جبکہ جو سٹوڈنٹس بعد میں تھوڑی سی محنت کر لیتے ہیں وہ اسی کی بنیاد پر کامیابی کی منازل طے کرتے چلے جاتے ہیں اور پیشہ وارانہ زندگی میں ڈاکٹرز، انجینئرز، وکلاء اور سول آفیسران کی صورت میں اپنی محنت کے بل بوتے پر اعلیٰ عہدوں تک پہنچ جاتے ہیں۔ اس لئے میں نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ رکی کو سمجھ کر اس کی مسلسل پریکٹس اس مفید فن کی ترقی کا ضامن ہو سکتا ہے۔

میرے دل میں یہ شدید خواہش تھی کہ رکی سیمیناروں میں حصہ لینے والے تمام خواتین و حضرات کو مکمل طور پر کامیابی حاصل ہو۔ چونکہ رکی سیمیناروں میں شرکت کرنے والے افراد کا آپس میں تعارف ہونے کی وجہ سے بعد میں بھی فون پر رابطہ جاری رہتا تھا اور رکی کی تربیت حاصل کرنے کے باوجود اس سے مکمل طور پر استفادہ حاصل نہ کر سکنے والی بات کا مجھے اس وقت علم ہوا جب انہی تربیت یافتہ خواتین و حضرات کی طرف سے مجھے ٹیلیفون کالز موصول ہوتیں اور جب

وہ مجھ سے ریکی لینے کی خواہش کا اظہار کرتے تو میں ان کی خواہشات کا احترام کرتے ہوئے کبھی کبھی ان کو ریکی Healing یا دور ہونے کی وجہ سے Distance ریکی دے تو دیا کرتا تھا لیکن دل میں یہ تمنا بھی رہتی تھی کہ کاش وہ تھوڑی سی پریکٹس کر کے اس پر عبور بھی حاصل کر لیتے! جو کہ خوش قسمتی سے چند ہی ماہ بعد اس کا حل بھی نکل آیا اور جناب یوسف غنی اور رجبہ جاوید صاحب کی کوششوں سے آپس میں ممبران کے درمیان ماہانہ Meetings کا انعقاد شروع کیا گیا اور ایک مقامی ہوٹل کے ہال میں بذریعہ پروجیکٹر پروفیسر ڈاکٹر معز حسین صاحب سے On line سوال و جواب اور ان کا خطاب سننے کا سلسلہ جاری ہوا تو یہ کی بھی پوری ہونی شروع ہو گئی۔ مینگنگ میں شامل خواتین و حضرات ہر سیشن کے بعد جب آپس میں اپنے اپنے تجربات Share کرتے تو سب کو استفادہ ہوتا۔ ابھی تک یہ سلسلہ باقاعدگی سے جاری ہے اور مجھے یقین ہے کہ اس سے بہتر نتائج حاصل ہونگے۔

ریکی سیمیناروں کے دوران ایک چیز میں نے محسوس کی کہ جو کتب شرکا کو فراہم کی جاتیں وہ تمام کی تمام انگلش میں ہوتی تھیں اور مارکیٹ میں بھی ریکی سے متعلقہ تمام لٹریچر انگلش میں ہونے کی وجہ سے عام پڑھ لکھے حضرات اس سے خاطر خواہ استفادہ نہیں کر سکتے تھے۔ لہذا جب میں نے جناب جسٹس (ریٹائرڈ) محمد رضا خان صاحب سے زیر نظر انگلش لٹریچر کی کتاب کے اردو ترجمہ کی خواہش کا اظہار کیا تو انہوں نے اپنی بے پناہ مصروفیات کے باوجود وقت نکال کر کتاب ہذا کا ترجمہ کرنا شروع کر دیا جو کہ بعد از تکمیل پہلا ایڈیشن آپ کی خدمت میں پیش کیا جا رہا ہے۔ مجھے امید ہے کہ یہ کتاب آپ کے معیار پر پوری اترے گی اور ریکی کی معلومات کے ساتھ ساتھ روزمرہ بیماریوں کی علامات اور ان کی اصلیت کو سمجھنے میں معاون ثابت ہوگی۔

محمد حسین صابر

03009729321

باب نمبر 1

ریکی کیا ہے؟

What is Reiki?

”ریکی دانائی اور سچائی کا نام ہے“

(ہوا یونکاٹا)

پوری انسانی تاریخ کے دوران بیماری سے شفا یابی کے مختلف طریقے موجود رہے ہیں جن میں سے ایک طریقہ علاج کی بنیاد ایک محیط اور عالمگیر توانائی کو منتقل کرنے پر رکھا گیا ہے۔ یہ وہی توانائی ہے جو پوری کائنات میں زندگی کو وجود بخشنے اور اسے پھیلانے کا کام کرتی ہے۔ ہزاروں سال پہلے بھی تبت میں اس عالمگیر توانائی کا ادراک موجود تھا اور وہاں اسے جسموں کے علاج، روحانی ہم آہنگی اور پوری زندگی میں وحدت کا مشاہدہ کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا تھا۔ بعد میں اس علم کے وجود کا ہندوستانی، جاپانی، چینی، مصری، یونانی اور رومی تہذیبوں سے پتہ چلتا ہے۔ اس علم کو سینہ بہ سینہ آگے بڑھایا جاتا تھا اور اس کا تحفظ بھی کیا جاتا تھا۔ بہت سی قدیم تہذیبوں میں اس علم کو مکمل طور پر حاصل کرنے والے لوگ بہت قلیل تعداد میں ہوا کرتے تھے جن میں پادری اور مذہبی رہنما شامل تھے جو اس علم کو اپنے معتقدین اور شاگردوں میں صرف زبانی الفاظ کے ساتھ منتقل کیا کرتے تھے۔

موجودہ زمانے کے ماہرین کبھی کبھی اس اندرونی علم کو سمجھنے میں غلطی کا ارتکاب کرتے ہیں کیونکہ یہ علم مخصوص خفیہ زبانوں اور پراثر علامات میں چھپا ہوا ملتا ہے۔ اسی طرح ریکی کا علم بھی لوگوں کی نگاہ سے مخفی رہتا، اگر ڈاکٹر میکاؤ یوسوئی اس دانائی کا انکشاف کرنے کے لئے مخصوص خفیہ

کئی دریافت نہ کر لیتے جس کے ذریعے 2500 سالہ قدیم سنسکرت کے نسخوں میں سے انیسویں صدی کے آخر میں اس مفید ترین علم کو دریافت کیا جا سکا۔

رکی کا لفظ "عالم گیر حیاتی توانائی" کے مترادف ہے جس کا مطلب یہ ہے کہ ایک ایسی طاقت جو تمام پیدا شدہ مادے کے اندر موجود اور زندہ ہے۔ اس لفظ کے دو حصے ہیں۔ "Rei" "رے" کا مطلب ہے "توانائی کا عالمگیر اور لامحدود وجود" اور لفظ "Ki" "کی" کا مطلب اس حیاتی توانائی کا "تمام زندہ اشیاء میں سے گزرنے والا رہنا" مراد ہے۔ اس طرح لفظ "رکی" کا مطلب یہ ہوگا کہ اس عالم گیر اور لامحدود توانائی کو ہر زندہ چیز میں سے گزرا کر ہر قسم کی خرابیوں کا تدارک کیا جاسکتا ہے۔

دنیا میں مختلف اقوام، تہذیبیں اور مذاہب اس قسم کی عالمگیر توانائی کے وجود سے باخبر رہی ہیں اور اس کے متبادل الفاظ مختلف علاقوں اور قوموں میں مندرجہ ذیل ہیں:-

چین میں "چی" (CHI)، میسائیوں میں "روشنی" (LIGHT)، ہندوؤں میں "پرانہ" (PRANA)، رومی محققین کی نظر میں (BIOPASMIC ENERGY) اور کچھ دوسری اقوام میں اسے "طسم" (KA) اور نیوما (PNEUMA) جیسے مختلف ناموں سے پکارا جاتا ہے۔ یہ سب کے سب اسی بنیادی توانائی کے ذکر سے بھرپور ہیں البتہ اس کے استعمال کی وسعت اور طریقے مختلف ہیں اور اسی طرح اس بنیادی توانائی کو استعمال کرنے کے لئے بنیادی شرائط میں بھی اختلاف ہے۔

کچھ نظاموں میں یہ پابندی لگائی جاتی ہے کہ اس توانائی کو حاصل کرنے کے بعد اسے عملی طور پر استعمال کرنے کے لئے مختلف طویل المدت مشقیں اور مشقیں کرنا ضروری ہیں جبکہ کچھ اقوام اس علم کو صرف طبی تحفے کے طور پر وصول کر کے اسے استعمال کرنا جائز سمجھتی ہیں۔ لیکن اس تصور کا جتنی گہرائی سے مشاہدہ کیا جائے یہ پتہ چلتا ہے کہ زندگی دینے والی اس عالمگیر توانائی کو استعمال کرنے کے لئے جتنے آسان طریقے استعمال کئے جائیں وہ فطرت کے تقاضوں کے زیادہ

ہم آہنگ ہونگے۔ جیسا کہ ایک قدیم قول ہے ☆ موجودہ زمانے کے علم طبیعیات کہ:- "سچائی کی اصل سادگی میں پوشیدہ ہے۔" رکی کا یوسونی سسٹم نہ صرف انتہائی سادہ ہے بلکہ اس عالمگیر توانائی کو آگے منتقل کر انسانوں کو اس بات کا شعور ملا ہے کہ صحت مندی حاصل کرنے کے طریقوں اشیاء کے وجود کا ذریعہ ایک بہت میں سب سے زیادہ مؤثر بھی ہے۔ جب ایک بااختیار اور عظیم طاقت ہے۔ آدمی کو رکی کی طاقت استعمال کرنے کے لئے

وسیلہ (Channel) بننے کی تربیت دے دی جائے تو اس کے ہاتھوں سے منتقل ہونے والی مرکز حیاتی توانائی دوسروں تک پہنچ کر خوشگوار اثر قائم کرے گی اور اس کی یہ قابلیت پوری زندگی کے لئے نہ صرف حاصل رہے گی بلکہ اسکے وسیع استعمال سے اس کی قوت میں اضافہ بھی ہوتا جائے گا۔ یہ عالم گیر توانائی درحقیقت کیا شے ہے؟ آئیے پہلے قدیم حکماء اور موجودہ زمانے کے سائنسدانوں کا اس موضوع پر اظہار رائے کا مشاہدہ کریں۔

موجودہ زمانے کے علم طبیعیات کے ذریعے زمین پر رہنے والے انسانوں کو اس بات کا شعور ملا ہے کہ اشیاء کے وجود کا ذریعہ ایک بہت بااختیار اور عظیم طاقت ہے۔ قدیم زمانے میں یہ سمجھا جاتا تھا کہ پتھر بے جان مخلوق ہے لیکن آج ہم جانتے ہیں کہ پتھر جیسی سادہ چیز انتہائی پیچیدہ اور ذہین تعلقات کا مجموعہ ہے جس میں بے شمار قوتیں عمل پیرا ہیں۔ ایک چھوٹا سا پتھر اس پوری وسیع کائنات کے مقابلے میں بہت ہی معمولی ہے تو اس سے اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ پوری کائنات میں کس قدر پیچیدہ لیکن مربوط نظام کو قائم رکھنے کے لئے کس قدر قوتوں کی ضرورت ہو گی۔ مثال کے طور پر انسان کا جسم 100 ارب خلیوں (Cells) پر مشتمل ہے جس میں ایک لاکھ قسم کے مختلف انواع (Genes) موجود ہیں جو طویل اور پیچیدہ DNA سلسلے میں جڑے ہوئے ہیں اور ان میں سے ہر ایک خوردبینی خلیہ (Cell) میں ہمارے جسموں کے کیمیائی منصوبے

☆ یہ اندازہ لگانا مشکل نہیں کا پورا (Generic) سسٹم موجود ہوتا ہے۔ اگر ہم ان DNA کے سلسلوں (Chain) کو کھول کر ملا سکیں تو ہے کہ اس طاقت یا ذہانت کا انکی پوری لمبائی ایک سو بیس ارب کلو میٹر سے زیادہ ہوگی جو وجود کتنا لامحدود ہوگا جس نے زمین سے سورج تک کے فاصلے سے آٹھ سو گنا زیادہ زندگی کو اس شکل اور ساخت میں طویل ہے اور پھر بھی DNA کے یہ تمام سلسلے ایک اخروٹ کے برابر حجم رکھتے ہیں۔ اس طرح ہندسوں اور اندازہ کار کا نہ ختم ہونے والا سلسلہ موجود ہے۔ لیکن اس سے یہ

اندازہ لگانا مشکل نہیں ہے کہ زندگی کے ان تمام مراحل میں کس قدر زیادہ توانائی کا اظہار ہوتا ہو گا اور اس طاقت یا ذہانت کا وجود کتنا لامحدود ہوگا جس نے زندگی کو اس شکل اور ساخت کے ساتھ وجود بخشا۔ کیا یہ درست ہوگا یا موجودہ زمانے کے مادہ پرستانہ نظریہ کے مطابق اس پوری کائنات میں زندگی کے اس پیچیدہ نظام کے قائم کرنے کو محض اتفاقات قرار دینا زیادہ مناسب ہوگا؟ کیا غیر شعوری مادہ شعور کی تخلیق کر سکتا ہے؟ کیا اس قسم کا غیر شعوری مادہ کسی روح یا روحانی قوت کے وجود میں لانے کا سبب بن سکتا ہے؟ اس قسم کے سوالوں پر موجودہ دور کی ترقی یافتہ سائنس بھی جواب دینے سے قاصر ہے اور بہت سے سائنسدان اپنی زندگی بھر کی تحقیقات کے نتیجے میں صرف ایک وضاحت دینے کے قابل ہوئے ہیں کہ یہ سارا نظام کائنات کی ایک انتہائی اعلیٰ اور ذہین طاقت کے وجود کا پتہ دیتی ہیں۔ ایک ایسی عالمگیر طاقت جو اپنے آپ میں سے کائنات کی مستقل تخلیق میں مصروف ہے۔

علم طبیعیات کے بعض شعبوں میں اس نظریہ کو کافی قریب سے دیکھا جا رہا ہے کہ عالم گیر کشش کا نظریہ ایک متوازن اور متناسب بساط (Field) کی وضاحت کر سکتا ہے جہاں یہ عظیم ذہن مادہ کی مختلف شکلوں کو مختلف تخلیقات کی شکل دیتا رہتا ہے۔

یہ بعینہ وہی بیان ہے جو صدیوں سے دانا اور روشن خیال لوگ دیتے آئے ہیں جو ہمیں

یہ بتایا کرتے ہیں کہ ”اس کائنات میں ایک ☆ کیا زندگی کے اس پیچیدہ نظام کے ہستی کا وجود ہے جو ساری تخلیقات کا ذریعہ قائم کرنے کو محض اتفاقات قرار دینا زیادہ ہے اور جس میں سے زندگی کی مختلف شکلیں رونما ہوا کرتی ہیں۔ اسی ہستی کی توانائی سے مناسب ہوگا؟ کیا غیر شعوری مادہ شعور کی اشیاء کی پوری زندگی قائم ہے“ جب کسی کا تخلیق کر سکتا ہے؟ کیا اس قسم کا غیر شعوری ریکی طریقہ سے علاج کیا جاتا ہے تو یہی مادہ کسی روح یا روحانی قوت کے وجود میں عالمگیر توانائی مرکب (Concentrated) لانے کا سبب بن سکتا ہے؟ شکل میں منتقل ہوتی ہے۔

اس طویل تفصیل کا عملی مطلب یہ ہے کہ ریکی طریقہ شفا یابی کو روحانی تقویت حاصل ہے اور اس کے ذریعے ہر قسم کی زندگی اور اس کے تمام مراحل میں کسی بگاڑ کو متوازن اور مناسب بنایا جاسکتا ہے۔ علاج کرنے والا اس توانائی کا محض ایک وسیلہ ہوتا ہے کیونکہ یہ توانائی اسکی اپنی نہیں ہوتی بلکہ یہ ایک عالمگیر توانائی ہے جس کا محدود حصہ اس کے ہاتھوں سے منتقل ہوتا ہے جس کے ذریعے اسے خود بھی تقویت حاصل ہوتی ہے اور جس کی طرف یہ توانائی منتقل ہوتی ہے اس میں بھی توازن بحال کر کے نہ صرف جسمانی بلکہ اخلاقی، نفسیاتی اور روحانی اصلاح کا ذریعہ بنتی ہے اور جسم کے جس حصے کو جس مقدار میں توانائی کی ضرورت ہوتی ہے وہاں یہ توانائی خود بخود پہنچ جاتی ہے اور یوں سمجھا جاسکتا ہے کہ یہ توانائی ہم سے زیادہ ذہین اور عقلمند ہوتی ہے کیونکہ اسے پتہ ہوتا ہے کہ مریض کہاں اور کس مقدار میں اس توانائی کا ضرورت مند ہے اور ان اثرات کو حاصل کرنے کے لئے ریکی دینے والے کے عمل اور اختیار کا کوئی زیادہ دخل نہیں ہوتا۔

کچھ افراد ایسے ہوتے ہیں جو اس توانائی کو زیادہ قبول کرتے ہیں اور اس کی ایک شکل محبت کی صورت میں سامنے آتی ہے جو پوری تخلیق کے ساتھ ہم آہنگ ہونے کے لئے ایک ملانے والی قوت (Uniting Power) بن جاتی ہے۔ تمام انسانیت کی زندگی کا مخصوص مقصد یہ

ہے کہ وہ اس حقیقت کو پہچان کر اپنی زندگی کو اس کے مطابق ڈھال لے کیونکہ روح کا اصلی مقام محبت ہے اور یہ روح اپنی اصل کی طرف اسی طرح سے واپس آ کر اس میں مل جل جاتی ہے جیسے کہ ایک قطرہ لامحدود سمندر کا جزو بن جاتا ہے اور اس طرح ساری ذہانت تخلیق اور ترتیب کا علم محبت کے اس ہمہ پہلو اظہار سے مل کر ایک دائمی سکون اور راحت کا ذریعہ بنتا ہے۔

ریکی کی توانائی صحت اور توازن کی اس حالت کو حاصل کرنے کے لئے امداد فراہم کرتی ہے۔ لفظ کے وسیع تر مفہوم میں ریکی علاج کا ایک طریقہ ہے اور جیسا کہ آپ نے محسوس کیا ہو گا کہ اس طریقے میں نہ تو روحانی تصورات شامل ہیں نہ اس میں کسی جن بھوت کی مدد لی جاتی ہے اور نہ ہی اس کے ذریعے کسی پر مہنا نرم کا اثر کر کے یا کسی اور نفسیاتی ذریعے کو استعمال کر کے عمل کیا جاتا ہے۔ ریکی نہ تو آپ کو جادوگر بنائے گی اور نہ نفسیاتی معالج، بلکہ اس طریقہ علاج میں صرف مفید اور مرکز توازنائی کے منتقل کرنے سے جسمانی توازن اور نفسیاتی تناسب برقرار رکھا جاتا ہے۔

عملی طور پر یہ ضروری نہیں ہے کہ ریکی وصول کرنے والا اس مخصوص طریقے پر اعتماد یا اعتقاد بھی رکھتا ہو۔ اس طریقے کو ہر اعتقاد اور مذہب رکھنے والے اور آزاد خیال افراد پر بھی اسی کامیابی کے ساتھ استعمال کیا جاسکتا ہے جیسا کہ مختلف فلسفوں اور نظریات رکھنے والے اس سے فائدہ لے سکتے ہیں۔ بہت سے لوگ بعض مذہبی معاملات کو سمجھنے میں اور روحانیت کا مشاہدہ کرنے میں بھی اس طریقے کو استعمال کر کے فائدہ حاصل کرتے رہے ہیں جس سے اس طریقے کی عالمگیریت ثابت ہوتی ہے۔ یہ محض اتفاق ہی نہیں کہ ریکی جیسا قدیم طریقہ اس زمانے میں دوبارہ برسر عام آیا ہے بلکہ دراصل موجودہ زمانے کی سائنس اور ٹیکنالوجی کی یکطرفہ ترقی کے دوران سچائی کی حقیقت پانے کے لئے زندگی کی اس دانائی کی اشد ضرورت تھی۔

ہم آج نئے زمانے کی دہلیز پر کھڑے ہیں جس میں یا تو انسانی شعور کو نئے اور بہتر معیار پر لے جانا ہو گا یا اسے لگے بندھے تصورات کی بنیاد پر تباہی کی دلدل میں ڈالنا ہو گا۔ ان دو متبادل نتائج میں سے جو بھی حاصل ہو جائے ہمارا ارادہ ہے کہ ہم اس راہ پر چلیں جس سے

پھیلاؤ کی حوصلہ افزائی کرنے کے لئے جو قدم بھی ممکن ہو اسے لینے سے گریز نہ کیا جائے اور ہم "Robit Jank" کے اس قول سے متفق ہیں کہ:-

”انسانیت مسلسل رواں دواں ہے اور اسے خوفناک خطرات کا سامنا ہے اور اس کے لئے ضروری ہے کہ وہ اپنے آپ کو مکمل طور پر کھول کر اپنی تکمیل کے لئے مسلسل ترقی کی راہ پر گامزن رہے۔“

انسانیت کو کھولنے کا ایک ہی ذریعہ ہے کہ جسم کے اندر وہ قابلیتیں جو ہمیشہ ہمیشہ سے پوشیدہ رہی ہیں انہیں کھول کر مزید ترقی دی جائے اور ریکی کافرین شفا یابی انہی خصوصیات اور قابلیتوں میں ایک انتہائی اہم اور قابل عمل صلاحیت ہے۔

☆☆☆



باب نمبر 2

ریکی کی تاریخ

The History of Reiki

ریکی کا قدیم ترین شفا بخشی کا طریقہ انیسویں صدی کے وسط میں ڈاکٹر میکاؤ یوسوئی "Dr. Mikao Usui" نے از سر نو دریافت کیا اور اس طرح ایک قدیم اور متروک طریقہ علاج کو دوبارہ زندہ ہونے کا موقع ملا۔ ڈاکٹر یوسوئی کی تحقیقات کے بارے میں گریڈ ماسٹر ہواہو ٹاکاتا "Hawayo Takata" (جن کا عرصہ حیات 1900ء سے 1980ء تک رہا) نے تفصیلات بیان کرتے ہوئے یوں لکھا:-

"ڈاکٹر میکاؤ یوسوئی جاپان کے شہر کو یوٹو "Koyoto" کی عیسائی درس گاہ کا پرنسپل تھا۔ ایک مرتبہ اس کے کچھ پرانے شاگردوں نے اس سے پوچھا کہ حضرت عیسیٰ علیہ السلام کے لئے جو طریقے اختیار کیا کرتے تھے ان کے بارے میں زیادہ معلومات موجود نہیں ہیں اور انہوں نے ڈاکٹر یوسوئی کو اس بات پر آمادہ کیا کہ وہ اس طریقے کو تلاش کر کے اس کے ذریعے علاج کرنا شروع کریں۔ چونکہ ڈاکٹر یوسوئی کے پاس اس وقت اس سوال کا جواب موجود نہیں تھا، اس نے عیسائی درس گاہ میں اپنے منصب کو چھوڑ دیا اور عیسائیت کی تعلیم حاصل کرنے کے لئے کسی ایسے ملک کی تلاش شروع کر دی جہاں انہیں ان سوالات کا جواب مل سکے اور اس تلاش اور جستجو نے اسے امریکہ پہنچا دیا جہاں اس نے یونیورسٹی آف شکاگو میں تعلیم حاصل کرنا شروع کی اور علم المذہب (Theology) میں ڈاکٹریٹ کی ڈگری حاصل کی لیکن اس پوری جدوجہد کے دوران اسے عیسائی کتابوں اور تصنیفات میں بھی ان سوالوں کا جواب تسلی بخش طور پر نہ مل سکا۔ پھر اس نے چین

کی تصنیفات کو تلاش کیا اور قدیم نسخوں تک پہنچنے کے باوجود اسے تسلی نہ ہوئی اس کے بعد وہ شمالی ہندوستان کے سفر کے لئے روانہ ہوا اور یہاں پہنچ کر اسے کچھ پرانی مقدس دستاویزات ملیں۔ اس عرصہ میں ڈاکٹر یوسوئی نے نہ صرف جاپانی، چینی اور انگریزی زبانوں پر مہارت حاصل کر لی تھی بلکہ اسے سنسکرت پر بھی کافی عبور حاصل ہو چکا تھا۔ اس کے بعد وہ واپس جاپان چلا گیا جہاں اسے کچھ پرانے سنسکرت میں لکھے ہوئے فارمولے اور کچھ مزید علامات ملیں جو قدیم بدھ مت کے عبادت خانے میں موجود تھیں اور یہاں اسے اپنے سوالات کا جواب ملنا شروع ہو گیا۔

اس زمانے میں وہ کو یوٹو "Koyoto" شہر کی ایک خانقاہ میں رہا کرتا تھا اور اس نے متعلقہ ادارے کے سربراہ کی اجازت لے کر کوریاما "Kuriyama" کے مقدس پہاڑ کا سفر اختیار کیا جو وہاں سے 16 کلومیٹر کے فاصلے پر تھا۔ اس کا ارادہ تھا کہ وہ اس پہاڑ میں 21 دن تک روزہ رکھتے ہوئے تنہائی میں مراقبہ کا عمل مکمل کرے جس سے اسے اپنے شعور کے اس مقام پر پہنچنے کی امید تھی جو اسے سنسکرت میں لکھی ہوئی تحریروں اور علامات سے پتہ چلا تھا اور اس طرح اس روزے اور مراقبہ کے ذریعے وہ ان تحریروں اور علامات کی سچائی تک پہنچنا چاہتا تھا۔ اس پہاڑ پر پہنچنے کے بعد اس نے 21 چھوٹے پتھر تلاش کر کے اپنے سامنے رکھے اور انہیں کیلنڈر کے طور پر استعمال کرتے ہوئے ہر دن کے گزرنے پر ایک پتھر کو ہٹا دیا کرتا تھا۔ اس دوران وہ قدیم تحریروں کا مطالعہ بھی کرتا رہا، مراقبہ بھی کرتا رہا اور قدیم تحریروں کے الفاظ کو گاتا بھی رہا لیکن اسے کوئی غیر معمولی صورت حال کا سامنا نہ ہوا اور کوئی غیر متوقع واقعہ ظہور پذیر نہ ہوا حتیٰ کہ اس کی جدوجہد کا آخری دن طلوع ہوا اور اس دن صبح سویرے تاریکی میں اس نے ایک روشنی دیکھی جو بہت تیز رفتار کے ساتھ اس کی طرف بڑھ رہی تھی اور یہ روشنی جس قدر قریب آتی وہ بڑے سے بڑا حجم اختیار کرتی جاتی تھی یہاں تک کہ وہ روشنی اس کے ماتھے کے وسط سے نکرا گئی۔ ڈاکٹر یوسوئی نے خیال کیا کہ وہ شاید اس واقعے سے مر جائے گا لیکن اچانک ہی اس نے لاکھوں کی تعداد میں چھوٹے چھوٹے بلبلے جن کے رنگ مختلف تھے فضاء میں اڑتے ہوئے دیکھے۔ اس دوران ایک اور

بڑی روشنی نمودار ہوئی اور اس کے سامنے سنسکرت کی ایک علامت کی شکل میں ظاہر ہوئی جو بہت تیزی سے چمک اور جگمگا رہی تھی اور اس نے اس علامت کو دیکھتے ہوئے کہا: ”ہاں مجھے یاد ہے“ ”Yes I remember“ اور اس طرح ریکی کا یوسو کی طریقہ جنم پذیر ہو گیا۔

جب وہ واپس اپنے شعور کی کیفیت میں لوٹا تو اس وقت تک سورج آسمان میں کافی بلندی پر آچکا تھا اور اس نے اپنے اندر توانائی اور طاقت کا ایک بہت بڑا خزانہ محسوس کیا اور وہ تیزی سے پہاڑ سے نیچے اترنے لگا۔ اس دوران اس کا انگوٹھا ایک پتھر سے ٹکرا گیا اور زخمی ہو گیا۔ اس نے اپنے پاؤں کے انگوٹھے کو دونوں ہاتھوں سے چند منٹ کے لئے پکڑ لیا اور تھوڑی دیر میں خون کا بہنا بند ہو گیا اور درد غائب ہو گیا۔ یہ اس سلسلے میں پہلا کرشمہ تھا۔

چونکہ وہ لمبے عرصے سے بھوکا تھا اس لئے وہ راستے کے کنارے ایک سرائے میں رکا اور ایک بڑے جاپانی ناشتے کا آرڈر دے دیا۔ سرائے کے مالک نے اسے خبردار کیا کہ اتنے لمبے عرصے کا روزہ رکھنے کے بعد اس قدر بڑی مقدار میں کھانا صحت کے لئے نقصان دہ ہو سکتا ہے لیکن ڈاکٹر یوسو کی نے یہ سارا کھانا ختم کر دیا اور اس کی صحت پر کوئی مضر اثر نہیں پڑا۔ یہ دوسرا کرشمہ تھا۔ سرائے کے مالک کی بیٹی کے دانت میں درد تھا اور وہ کئی دنوں سے اس درد کی وجہ سے بے چین تھی۔ ڈاکٹر یوسو کی نے اپنے ہاتھ اس بچی کے سوجے ہوئے چہرے پر رکھ دیئے جس سے اسے درد میں بہت آفاقت ہوا۔ وہ بھاگتی ہوئی اپنے دادا کے پاس گئی اور اسے بتایا کہ ان کا مہمان ایک عام قلم کا مذہبی شخص نہیں ہے بلکہ وہ غیر معمولی صلاحیتوں کا مالک ہے۔ اس بچی کے دانت کے درد کا علاج اس طریقہ علاج کی افادیت کا تیسرا کرشمہ تھا۔

ڈاکٹر یوسو کی اس کے بعد اپنے عبادت خانے کی طرف واپس چلا گیا لیکن چند دنوں کے بعد اس نے فیصلہ کیا کہ وہ کوپوٹو "Koyoto" شہر کے گرد و نواح میں موجود بھکاریوں کے شہر میں جائے اور بھکاریوں کا علاج کرتے ہوئے انہیں اچھی زندگی گزارنے میں مدد دے۔ اس طرح اس نے 7 سال اس پسماندہ علاقے میں مشقت میں گزارے اور اس دوران اس نے بہت

ی بیماریوں کا علاج کیا۔ ایک دن اس ☆ ڈاکٹر یوسو کی اب کوپوٹو کے عبادت خانے کے صحن میں دفن ہے اس کی زندگی کی تک بھیک مانگنے سے باز نہیں آئے تو اس نے ان سے پوچھا کہ وہ بھیک مانگنے کو کہاں اس کے مدفن کے کتبے میں درج ہے ترک کر کے اچھی زندگی گزارنے کی اور علاقے میں یہ بات مشہور ہے کہ اس کی قبر بھائے دوبارہ غربت کے اس مرکز میں پر شہنشاہ جاپان اکثر حاضری دیا کرتا تھا۔

کیوں واپس آ گئے تو انہوں نے بتایا کہ محنت مشقت کرنا ایک مشکل کام ہے جب کہ اس کے مقابلے میں بھیک مانگ کر زندگی گزارنا آسان ہے۔ یہ سن کر ڈاکٹر یوسو کی بہت پریشان ہوا اور وہ کافی دیر تک روتا رہا۔ اس دوران اسے محسوس ہوا کہ اس نے علاج کرنے کے دوران ایک بہت اہم مسئلے کی طرف توجہ نہیں دی اور وہ یہ کہ اسے چاہیے تھا کہ وہ علاج کے دوران بھیک مانگنے والوں کو صبر اور شکر کی تلقین بھی کرتا۔ اس کے بعد چند دنوں میں اس نے ریکی کے کچھ مختصر اصول دریافت کئے (جو اس باب کے آخر میں درج کئے جاتے ہیں)۔

کچھ عرصہ بعد اس نے اس علاقے کی سکونت کو ترک کر کے دوبارہ کوپوٹو میں رہائش اختیار کر لی جہاں وہ ایک بڑی مشعل جلا کر گلیوں میں کھڑا ہو جاتا تھا اور جب گزرنے والے لوگ اس سے اس عمل کی وجہ پوچھتے تھے تو وہ انہیں بتاتا تھا کہ اسے کچھ ایسے لوگوں کی تلاش ہے جو سچی روشنی کی تلاش میں ہوں اور ایسے لوگ جو بہت بیمار ہوں یا بہت زیادہ دباؤ کا شکار ہوں اور جو یہ چاہتے ہوں کہ ان کی تکلیفوں کا ازالہ کیا جائے اور ان کی بیماری کا علاج کیا جائے۔ اس کے بعد اس کی زندگی ایک نئے دور میں داخل ہو گئی جہاں وہ آس پاس کے علاقوں میں سفر کرنے کے ساتھ ساتھ لوگوں کو ریکی سکھایا کرتا تھا۔

ڈاکٹر یوسو کی اب کوپوٹو کے عبادت خانے کے صحن میں دفن ہے اس کی زندگی کی کہانی

اس کے مدفن کے کتبے میں درج ہے اور علاقے میں یہ بات مشہور ہے کہ اس کی قبر پر شہنشاہ جاپان اکثر حاضری دیا کرتا تھا۔

ڈاکٹر چیرو ہیاشی کی وفات کے بعد اس کے قریبی ساتھیوں میں سے ڈاکٹر چی جیرو ہیاشی "Dr. Chijiro Hayashi" نے اس کا منصب سنبھالا اور یوں وہ ریکی کے گرینڈ ماسٹر کی قطار میں دوسرے نمبر کا آدمی بن گیا۔ وہ 1940ء میں ٹوکیو میں ایک پرائیویٹ کلینک چلایا کرتا تھا جہاں غیر معمولی طور پر شدید بیماریوں کا علاج کیا جاتا تھا اور زیادہ تکلیف دہ بیماریوں کے علاج کے لئے 24 گھنٹے ریکی سے علاج کا سلسلہ جاری رہتا تھا۔ کبھی کبھی کسی مریض کو ایک سے زیادہ معالج بیک وقت ریکی دیا کرتے تھے اور اس طرح ریکی طریقہ علاج ایک باقاعدہ انفرادی اور اجتماعی طریقہ علاج بنتا گیا۔

دوسری جنگ عظیم کے اثرات اور 10 مئی 1941ء میں ڈاکٹر چی جیرو ہیاشی "Dr. Chijiro Hayashi" کی وفات کی وجہ سے ڈاکٹر ہیاشی کی خدمات کا دور ختم ہو گیا اور اس کے بعد ہوا یونکاٹا "Hawayo Takata" اس کی جانشین مقرر ہوئی۔ وہ سال 1900ء میں ہوائی (USA) "Hawaii" کے جزیرہ میں پیدا ہوئی تھی۔ اس کے والدین جاپانی تھے لیکن وہ خود ریاست ہائے متحدہ امریکہ کی شہری تھی۔ وہ بیوہ ہو چکی تھی اور اس کی دو چھوٹی بچیاں اس کے ساتھ رہا کرتی تھیں۔ جب سال 1935ء میں اس کی جسمانی اور روحانی طاقت کی کمی نے اسے ریکی کی طرف متوجہ کیا تو اس کو مختلف قسم کی شدید جسمانی بیماریاں لاحق تھیں اور اسے اس کے اندر کی آواز نے جاپان جا کر اپنی بیماریوں کا علاج کرنے کا مشورہ دیا۔ جب وہ جاپان پہنچی اور اس کا علاج شروع ہوا تو علاج کے ایک مرحلے میں اسے سرجری کرانے کے لئے ہسپتال میں داخل ہونا پڑا۔ جب وہ آپریشن ٹیبل پر سرجری کے لئے تیار تھی تو وہی اندرونی آواز دوبارہ اس سے مخاطب ہوئی اور کہا کہ "آپریشن غیر ضروری ہے۔" اس نے اپنے ڈاکٹر سے کسی اور طریقہ علاج کے بارے میں مشورہ کیا تو اس نے ڈاکٹر ہیاشی "Dr. Hayashi" کے کلینک کی طرف راہنمائی

کی۔ اس کلینک میں پہنچنے کے بعد دو مختلف معالج سے روزانہ ریکی دیتے رہے اور چند مہینے بعد دوبارہ مکمل صحت مند ہونے کے بعد ہوا یونکاٹا "Hawayo Takata" ڈاکٹر ہیاشی "Dr. Hayashi" کی شاگرد بن گئی۔ ایک سال تک اس سے تربیت حاصل کرنے کے بعد وہ دوبارہ اپنی بچیوں کے ساتھ ہوائی چلی گئی اور 1938ء میں جب ڈاکٹر ہیاشی "Dr. Hayashi" نے ہوائی (USA) "Hawaii" کا دورہ کیا تو اس نے ہوا یونکاٹا "Hawayo Takata" کو ریکی ماسٹر بنادیا۔ ڈاکٹر ہیاشی "Dr. Hayashi" 1941ء میں فوت ہو گئے اور اس کے بعد ہوا یونکاٹا "Hawayo Takata" گرینڈ ریکی ماسٹر بن گئیں۔

ہوا یونکاٹا "Hawayo Takata" نے بہت لمبے عرصے تک ہوائی "Hawaii" (USA) میں لوگوں کا علاج کیا اور جب وہ 70 سال کی عمر تک پہنچی تو اس نے بہت سے ریکی ماسٹروں کو تربیت دینا شروع کر دی اور 11 دسمبر 1980ء کو جب اس کی وفات ہوئی تو امریکہ اور کنیڈا میں 22 ریکی ماسٹر موجود تھے جنہوں نے اس سے تربیت حاصل کی تھی۔ اس نے دوسرے ریکی ماسٹروں کے ساتھ مل کر امریکن ریکی ایسوسی ایشن قائم کی جو ریکی کے بارے میں اس کے علم کو ترمیم دے کر دوسرے لوگوں تک پہنچانے کا کام کرتی تھی۔ آج امریکہ میں دو تنظیمیں موجود ہیں جو اس امریکن ریکی ایسوسی ایشن کی جانشین سمجھی جاتی ہیں جن میں سے ایک کا نام ریکی الائنس "The Reiki Alliance" اور دوسری کا نام امریکن انٹرنیشنل ریکی ایسوسی ایشن "The American International Reiki Association" ہے۔

ریکی الائنس 1979ء میں قائم ہوئی جسے سابقہ گرینڈ ماسٹر کی پوتی فلس لی فوروموٹو "Phyllis Lee Furumoto" نے قائم کیا جس کے ساتھ 21 ریکی ماسٹر بھی اس تنظیم کے قائم کرنے میں شریک ہیں۔ یہ الائنس 1981ء میں امریکہ کی ایک منافع نہ لینے والی تنظیم کے طور پر رجسٹرڈ ہوئی جس میں فلس لی کو گرینڈ ماسٹر کی پوزیشن حاصل تھی اور 1987ء کی ابتداء میں 100 ریکی ماسٹر اس الائنس کے ممبر تھے جن میں سے کچھ افراد یورپ کے رہنے والے تھے۔

ہوا یونکاٹا "Hawayo Takata" کے تربیت یافتہ ریکی ماسٹر زیادہ تر اس تنظیم میں شامل ہیں۔ یہ تنظیم ریکی کو پھیلانے میں روحانی طریقہ اختیار کرتے ہوئے روایتی طرز پر تعلیم دینے کو مقصد بنائے ہوئے ہے اور اس تنظیم کا نقطہ نظریہ یہ ہے کہ:-

”سچائی ہر اس دل کو متاثر کرتی ہے جو کھلا ہوا اور سچائی کو وصول کرنے کے لئے تیار ہو اس لئے سچائی کے پھیلانے کے لئے اس تنظیم کو اشتہار بازی کی مدد لینے کی ضرورت نہیں۔“

دوسری تنظیم امریکن انٹرنیشنل ریکی ایسوسی ایشن 1982ء میں قائم ہوئی جس کی سربراہ

ڈاکٹر باربرہ ویبر رے "Dr. Barbara Weber Ray" ہیں۔ ڈاکٹر رے "Ray" خود

بھی ہوا یونکاٹا "Hawayo Takata" کی تربیت شدہ ہیں۔ اس تنظیم کا مقصد بھی ریکی کی تعلیم کو پھیلانا ہے اور یہ تنظیم اس سلسلے میں زیادہ تر ریکی کے سائنسی پہلوؤں پر تحقیق کرتی ہے اور اس مقصد کے لئے ایک منظم پبلیٹی "Publicity" ہم کے ذریعے اپنی تحقیقات لوگوں تک پہنچاتی ہے۔ اس ادارے نے ریکی کا دستاویزی مرکز "Documentation Centre" قائم کیا ہے جہاں ریکی کے کامیاب تجربات کا دستاویزی ثبوت اکٹھا کیا جاتا ہے اور یہ ادارہ مختلف مجالس، کانفرنسوں اور نمائشوں کے ذریعے اپنے پیغام کو لوگوں تک پہنچاتا ہے۔ یہ ایسوسی ایشن ریکی کے استادوں کی تربیت بھی کرتی ہے۔

ہم سمجھتے ہیں کہ یہ دونوں تنظیمیں ریکی کے بارے میں خدمات اور نظریات کی تعلیم اور فروغ میں مدد کرتے ہوئے ایک دوسرے کی تکمیل کرتی ہیں۔ اگر آپ ان دونوں تنظیموں میں سے کسی ایک میں شریک ہونا چاہتے ہوں تو پہلے اپنے دل سے مشورہ کریں اور پھر اپنی بصیرت کے فیصلے کے مطابق اس تنظیم میں شامل ہو جائیں جو آپ کی ضرورتوں کو بہتر طریقے سے پورا کرتی ہوں۔ ہم نے دونوں تنظیموں کے ساتھ وابستہ افراد کے ساتھ کام کیا ہے اور دونوں قسم کے لوگوں سے ہمیں مثبت تجربات اور نتائج حاصل ہوئے ہیں۔

☆☆☆

ریکی کے اخلاقی اصول

"Ethical Principles of Reiki"

☆☆☆

- ☆ صرف آج کے دن کے لئے اپنی پریشانیاں بھول جائیں۔
- ☆ صرف آج کے دن غصہ کرنا چھوڑ دیں۔
- ☆ اپنے والدین، اساتذہ اور بزرگوں کا احترام کریں۔
- ☆ دیانتداری سے اپنی روزی کمائیں اور
- ☆ ہر چیز اور ہر شخص کا شکریہ ادا کریں۔

ڈاکٹر میکا ویوسوئی

باب نمبر 3

ریکی کس طرح اثر کرتی ہے؟

How does Reiki work ?

یوسوئی طریقہ ریکی میں ریکی پر عمل کرنے والے اور اس سے استفادہ حاصل کرنے والے کے تاثرات سے پتہ چل سکتا ہے کہ ریکی کس طرح اثر کرتی ہے۔

☆ ایک 80 سالہ خاتون نے ریکی علاج کا پہلا سیشن لینے کے بعد کہا: "میں نے پوری زندگی میں اس قسم کا سکون کبھی محسوس نہیں کیا کیونکہ میں اپنے اندر ایک امن اور ٹھہراؤ کی کیفیت پاری تھی اور ذہن کے اندر سے ہر قسم کی ٹھن دور ہو کر ذہن میں ایک وسعت اور خوشگوار محسوس پیدا ہوا۔ اب میں اپنے جسم کے بیمار حصوں کو بھی استعمال کرنے کے قابل ہوں اور میں حیران ہوں کہ ریکی جیسی مفید اور تعجب خیز طاقت دنیا میں موجود ہے۔"

☆ ایک بزرگ شخص نے اپنے تاثرات بیان کرتے ہوئے کہا کہ: "آج کا دن میرے لئے بڑا عجیب تھا۔ میری ناگوں میں سارا وقت سوئیاں چھینے کا احساس جاری رہا اور میں بہت بے آرام رہا۔"

☆ ایک نوخیز لڑکی کا کہنا تھا کہ: "یہ ایک اچھا تجربہ تھا اور اس سے مجھے سکون ملا لیکن اس کے علاوہ میں نے کچھ محسوس نہیں کیا۔ کیا ایسے ہی ہوگا؟"

☆ ایک استانی کا کہنا تھا کہ: "میں نے بہت سی چیزیں دیکھیں جن میں تصویریں، رنگ اور خوبصورت مناظر شامل تھے۔ یہ ایک مختلف مشاہدہ تھا۔"

یہ چند مثالیں ہیں جس سے اندازہ ہوتا ہے کہ ریکی وصول کرنے والا ہر شخص مختلف تاثر لیتا ہے۔ چونکہ اس طریقہ میں توانائی خود بخود وہاں پہنچ جاتی ہے جہاں وصول کرنے والے کی ضرورت ہوتی ہے، اس لئے ریکی کے بارے میں کوئی مستقل قانون وضع نہیں کیا جاسکتا۔ ریکی طریقہ علاج کے دوران عمومی طور پر امن اور سکون، پٹھوں کے تناؤ میں کمی، تحفظ کا احساس اور ناقابل بیان طاقت کا حصول محسوس کیا جاتا ہے لیکن یہ بھی ضروری نہیں کہ ہر مرتبہ ایک ہی جیسا احساس اور تحفظ کا مشاہدہ ہو۔

جب کسی کار ریکی طریقہ سے علاج کیا جاتا ہے تو علاج کرنے والا اس کے جسم کے مختلف حصوں پر آہستگی کے ساتھ ہاتھ پھیرتا ہے جبکہ اس کی انگلیاں آپس میں جڑی رہتی ہیں اور تھوڑی ہی دیر بعد ایک خوشگوار احساس کے ساتھ توانائی منتقل ہونا شروع ہو جاتی ہے جو بعض اوقات کچھ مقامات پر گرمی کا احساس دلاتی ہے اور کبھی یہ گرمی تبدیل ہو کر سردی کا احساس دلانے لگتی ہے۔ کبھی جسم کے بعض حصے گرمی کا احساس دلاتے ہیں جبکہ دوسرے حصے سردی محسوس کرتے ہیں لیکن دلچسپ بات یہ ہے کہ اگر ریکی

☆ جب ایک آدمی کار ریکی کے ذریعے دینے والے کے ہاتھوں اور مریض کے جسم کے درمیان تھرما میٹر رکھ دیا جائے تو اس پر اس کو کائنات کی یکسوئی اور وحدت کے ساتھ ریکی کے ذریعے آنے لگا کیونکہ یہ احساس ایسا ہے کہ اسے عملی طور پر پناہ نہیں جاسکتا۔

ریکی وصول کرنے والے بہت سے افراد کو شروع میں فرحت کا احساس ہوتا ہے اور ان میں سے کچھ افراد تھوڑی دیر میں گہری نیند سو جاتے ہیں لیکن اس سے اس طرح مریض شفا یاب ہو جاتا ہے۔

ان کے علاج یا علاج کے اثرات پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔ بعض اوقات ذہن میں چھپے ہوئے کوئی پرانے یا غیر حل شدہ واقعات بھی شعور میں جاگ جاتے ہیں۔ اسی طرح بعض صورتوں میں جذبات کا اظہار بھی ہوتا ہے جس میں یا تو آنسو باہر نکلتے ہیں یا مریض قہقہہ مار کر ہنسنے لگ جاتا ہے۔ بسا اوقات ایسے افراد کو جو مراقبہ کی قسم پر عمل کیا کرتے ہیں انہیں کچھ نظری مشاہدات بھی ہوتے ہیں جس کی وجہ یہ ہے کہ اس طریقے کے ذریعے وہ رکاوٹیں دور ہو جاتی ہیں جن کے ذریعے بعض نفسیاتی مسائل اور الجھنیں ماضی طور پر دب کر رہ جاتی ہیں۔ ریکی دینے والا مریض کے جسم پر اپنے ہاتھ رکھتا ہے اور اس طرح اسے ریکی کی عالم گیر توانائی کے ساتھ منسلک کر دیتا ہے جس سے مریض کا جسم، دماغ اور روح براہ راست توانائی حاصل کرنا شروع کر دیتی ہے۔

جسمانی کمزوری یا بیماری دراصل جسم کے اندر بنیادی ترتیب کے ہگاڑ کا عملی مظاہرہ ہوتا ہے جو اس بات کی علامت ہے کہ یہ جسم مجموعی زندگی کے عالمگیر نظام سے کتنا جا رہا ہے۔ ڈاکٹر ایڈورڈ ہش (Dr. Edward Bach-1836-1936) جو اس طریقہ علاج کے بانیوں میں سے ہیں کہنا ہے کہ:-

”کسی بیماری کا علاج یا اسے مکمل طور پر ختم کر دینا مادی طریقے سے ممکن ہی نہیں ہے کیونکہ بیماری خود مادی وجود نہیں رکھتی اور ہم صرف اتنا جانتے ہیں کہ بیماری کچھ دور رس طاقتوں کے گہرے اثرات کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔“

ریکی کے ذریعے جسمانی ہگاڑ کو دور کرنے اور جسم کو اپنی اصلی حالت میں لانے کے لئے مؤثر قدم اٹھایا جاسکتا ہے۔ ریکی کی توانائی کو آج کل کی عمومی شفا یابی کے طریقوں کے مطابق واضح نہیں کیا جاسکتا کیونکہ جب ایک آدمی کاریکی کے ذریعے علاج کیا جاتا ہے تو عملی طور پر اس کو کائنات کی یکسوئی اور وحدت کے ساتھ ریکی کے ذریعے ملا دیا جاتا ہے اور ریکی کی یہ توانائی اس جسم کے چھوٹے چھوٹے خلیوں میں پہنچ کر اصلاح کا عمل کرتی ہے جس سے مریض کی فطری صلاحیت کی حوصلہ افزائی ہوتی ہے اور اس طرح مریض شفا یاب ہو جاتا ہے اس لئے عام طور پر

ریکی کا علاج لینے کے دوران مریض کو مختلف قسم کے احساسات اور تجربات پیش آتے ہیں جس کے نتیجے میں کچھ افراد ”یوگا“ یا ”مراقبہ“ کی طرف مائل ہو جاتے ہیں یا اور کوئی طریقہ اختیار کرنا چاہتے ہیں جس سے روحانی ترقی ممکن ہو سکے۔ کچھ افراد مثبت سوچ والی کتابیں پڑھنا شروع کر دیتے ہیں جبکہ کچھ دوسرے لوگ اپنی خوراک کی عادات یا جسمانی ورزشوں کی طرف متوجہ ہو جاتے ہیں۔ حتیٰ کہ کچھ مریض صحت یاب ہونے کے بعد خود ریکی پر یکٹشٹر بننا پسند کرتے ہیں کیونکہ انہیں احساس ہو جاتا ہے کہ بیماری دراصل بعض مسائل کو حل کرنے کی بجائے ان کو دبانے کے نتیجے میں واقع ہوتی ہے۔ ہماری ہمیشہ سے یہ کوشش رہی ہے کہ اپنے مریضوں میں اس قسم کی مثبت خواہشات کی تکمیل میں ان کی حوصلہ افزائی کی جائے۔

جب آپ ریکی کے ذریعے کسی کا علاج شروع کرتے ہیں تو آپ کو جلد ہی احساس ہوتا شروع ہو جاتا ہے کہ علاج کے اثرات آپ کی توقعات سے زیادہ مختلف ہیں کیونکہ ریکی طریقے میں ایک الگ منطق ہے اور توانائی کو پتہ ہے کہ اس کی کہاں اور کس مقدار میں ضرورت ہے اس لئے ہم سمجھتے ہیں کہ اس طریقے میں علاج سے پہلے تشخیص مرض کی ضرورت نہیں ہے کیونکہ تشخیص کی پیچیدگیوں میں بسا اوقات غلطی کا احتمال ہوتا ہے۔

عام مشاہدے میں آیا ہے کہ مریض کسی ایک شکایت کے ساتھ آتا ہے اور علاج کے بعد پتہ چلتا ہے کہ اسے کسی اور تکلیف سے نجات مل گئی کیونکہ اس لطیف توانائی نے معلوم کر لیا کہ مریض کے جسم میں کوئی اور ہگاڑ بھی موجود ہے جس کی اصلاح ترجیحاً زیادہ ضروری ہے۔ مثال کے طور پر ہمارے ایک دوست کی سفارش پر ایک خاتون ہمارے پاس آئی جسے کندھے اور گردن کے نچلے حصے میں تکلیف تھی۔ اسے فوری طور پر ریکی دی گئی لیکن جب دوسری مرتبہ وہ خاتون تشریف لائیں تو اس کی باتوں سے مایوسی کا اظہار ہوتا تھا کہ اس کی تکلیف میں خاطر خواہ آرام نہیں ہوا البتہ اس سے بات چیت کے دوران یہ پتہ چلا کہ پہلی بار ریکی وصول کرنے کے بعد اس کا دکان میں گاجکوں کے ساتھ رویہ بدل گیا اور وہ حیرت انگیز طور پر گاجکوں سے خوش اسلوبی کے ساتھ کاروبار

کرنے میں کامیاب ہوگئی۔ اس کی ذہنی کھچاوت کم ہو کر ایک لطیف ہلکا پن محسوس ہوا جس کے نتیجے میں اس کے کاروبار میں ایک خوشگوار تبدیلی آئی اور پتہ چلا کہ گاہکوں کے ساتھ منفی رویہ رکھنے کی وجہ سے اس کے اندر ایک خوف کا رفرما تھا اور وہ ہمیشہ اپنے آپ کو دفاعی صورت میں پاتی تھی جس کی وجہ سے اس کی ذہنی کشش اور بے چینی درد کی صورت میں رونما ہوتی تھی۔ بنیادی مسئلہ کے حل کے بعد رفتہ رفتہ درد کی شکایت بھی ختم ہوگئی۔ وہ ایک ذہین خاتون تھی اور ذاتی تجربے سے اس نے جان لیا کہ جسم اور نفسیات (یعنی دماغ) میں ایک مستقل رابطہ موجود ہے اور اس رابطے کے منقطع ہو جانے یا کم پڑ جانے کی وجہ سے بعض شکایات رونما ہو جاتی ہیں جبکہ اس رابطے کو بحال کرنے سے مکمل صحت حاصل ہو جاتی ہے۔ اس خاتون نے بعد میں اپنے بہت سارے گاہک ہمارے پاس ریکی علاج کے لئے بھیجے۔

1984ء کے آخر میں ہمیں فلپائن جانے کا اتفاق ہوا جہاں ہم نے قریبی جنگل سے آنے والے بہت سے مریضوں کا علاج کیا۔ ایک خاتون جو نہ صرف ان پڑھ بلکہ تہذیب سے نا آشنا تھی، اس کا بھی علاج کیا جبکہ وہ اپنی تکلیف بیان کرنے کی صلاحیت بھی نہیں رکھتی تھی۔ علاج کے کچھ دن بعد اس نے بتایا کہ اسے کئی سالوں سے بد ہضمی کی شکایت تھی جو علاج کے بعد معجزانہ طور پر درست ہوگئی اور معدہ ٹھیک ہو جانے کے بعد اس کا اپنے شوہر اور بچوں کے ساتھ رویہ بھی درست ہو گیا اور ہر قسم کا درد غائب ہو گیا۔

ان مسائل کے بارے میں نہ تو ہمیں علم تھا اور نہ وہ بتا سکتی تھی جس سے ہم نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ کسی تشفی کے عملی یا طبی تجزیاتی معائنے کے بغیر ریکی کی توانائی اپنا مثبت اثر کر کے ان مسائل کو بھی دور کر دیتی ہے جس سے مریض خود بھی ناواقف ہوتا ہے۔

ہمارے ہاں ایک مریض گھٹنے میں درد کی شکایت کے ساتھ آیا جسے کئی دہائیوں سے شدید تکلیف تھی۔ ہم نے یہ محسوس کیا کہ اس پرانی بیماری نے اس کی جسمانی ساخت کے اندر بے شمار تبدیلیاں کر دی تھیں اور ہم علاج سے زیادہ پر امید نہیں تھے لیکن چند ہی دنوں کے علاج سے

اس آدمی کی دیرینہ تکلیف دور ہوگئی۔ اس قسم کی مثالوں سے یہ نتائج اخذ کئے جاسکتے ہیں کہ:-

☆ ریکی جسم کے اندر شفا یابی کی اندرونی صلاحیت کو تیز کر دیتی ہے جس سے جسم میں شفا یابی کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔

☆ ریکی کے ذریعے جسم اور روح دونوں کو تقویت دی جاسکتی ہے۔

☆ ریکی کے ذریعے جسمانی، ذہنی، روحانی، نفسیاتی اور جذباتی شعبوں میں بہتری لائی جاسکتی ہے۔

☆ ریکی روح کے توازن اور دماغ کی درستگی بحال کرنے میں مؤثر کردار ادا کرتی ہے۔

☆ ریکی جسمانی توانائی میں توازن بحال کرتی ہے۔

☆ ریکی مسدود توانائی کو کھول دیتی ہے اور مکمل سکون کی حالت حاصل کرنے میں امداد دیتی ہے۔

☆ ریکی جسمانی زہروں کو صاف کرتی ہے۔

☆ ریکی اپنے آپ کو ریکی وصول کرنے والے کی ضروریات کے مطابق ڈھال سکتی ہے۔

☆ ریکی جانداروں اور پودوں پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔

الغرض ریکی ایک انتہائی خوشگوار بے ضرر اور مؤثر طریقہ شفا یابی ہے۔

ہم یہاں یہ بیان کرنا ضروری سمجھتے ہیں کہ ریکی کے اس طریقہ علاج میں جسم کو کسی قسم کا نقصان پہنچنے کا کوئی احتمال نہیں ہوتا کیونکہ یہ توانائی صرف اتنی مقدار میں منتقل ہوتی ہے جتنی مقدار میں وصول کرنے والے کی ضرورت ہو۔

ایک سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ریکی کاریکی دینے والے یعنی "پریکٹیشنر" پر کیا اثر ہوگا؟

اس کے احساسات کیا ہوتے ہیں اور دوسرے کا علاج کرتے ہوئے اس کے ذاتی تجربات کیا ہوتے ہیں؟ ان سوالوں کا جواب جاننے کے لئے ہمیں ایک بنیادی حقیقت سامنے رکھنی پڑتی ہے کہ ریکی پریکٹیشنر صرف ایک وسیلہ (Channel) ہوتا ہے۔ وہ خود اس توانائی کا منبع یعنی

سورس (Source) نہیں ہوتا۔ وہ محض اپنے آپ کو کائنات کی توانائی اور مریض کے درمیان ایک واسطے کے طور پر استعمال کرتا ہے۔ اسے نہ تو کسی مخصوص طاقت یا صلاحیت کی ضرورت ہے اور نہ اس کے لئے کسی محنت اور مشقت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے برعکس مریض کو ریکی دینے وقت وہ خود بھی اس توانائی سے بھرپور استفادہ کرتا ہے۔

علاج کے دوران ہمیں اپنے ہاتھوں سے کسی طاقت کے جاری ہونے کا احساس ہوتا رہتا ہے اور ڈاکٹر بوڈو "Dr. Bodo" کو علاج کے دوران اپنی انگلیوں سے چنگاریاں خارج ہوتی ہوئی دکھائی دیتی تھیں۔ گویا کہ اس کے ہاتھ سے توانائی کے شعلے اچھل اچھل کر مریض کے جسم میں جا رہے ہیں۔ یہ طریقہ علاج ایک خوشگوار تاثر چھوڑتا ہے اور دوسرے کو ریکی دینے کے بعد پرکینشٹر خود بھی خوشی سے مالا مال ہوتا ہے کیونکہ اس کے جسم اور روح میں توازن قائم ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر بوڈو "Dr. Bodo" سے ایک مرتبہ اس کے کسی دوست ڈاکٹر نے پوچھا کہ کیا تم کافی لمبے وقت تک مریض کے جسم پر ہاتھ جمائے رکھتے ہوئے بور نہیں ہوتے تو اس نے جواب دیا کہ بالکل نہیں کیونکہ مجھے اس پورے عمل کے دوران اس بات کی خوشی ہوتی ہے کہ میرے ہاتھوں سے بننے والی توانائی کہاں کہاں اثر کر رہی ہے اور بجائے بور ہونے کے مجھے مسلسل خوشی ملتی رہتی ہے۔ ہم سے سینکڑوں مریضوں نے یہ پوچھا کہ کیا وہ خود بھی ریکی کا علم حاصل کر سکتے ہیں تو ہم نے ان کی حوصلہ افزائی کی اور وہ بہتر معالج بن گئے۔

یہاں اس بات کا تذکرہ ضروری ہے کہ ریکی کے ذریعے جسم کے اندر بعض اوقات زہریلے اثرات کے ختم ہونے کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ یہ علامات جسم کے اندرونی مقامات کے خود اصلاحی نظام کے تحت سامنے آتی ہیں جن میں پاخانہ اور پیشاب کے اخراج کی زیادتی، سانس لینے کے نظام میں غلغلیہ کا اضافی اخراج اور آنکھوں سے قلیل مقدار میں گرم پانی کا اخراج بھی ہو سکتا ہے۔ اسی طرح کبھی کانوں اور جلد سے بھی زہریلے اجزاء کا اخراج دیکھنے میں آیا ہے۔ کسی پہلی بیماری کا عارضی طور پر اعادہ یا بلکہ بخار والی کیفیت بھی ہو سکتی ہے۔ یہ سب علامات پریشان کن

ہونے کی بجائے حوصلہ افزاء ہیں کیونکہ اس سے یہ اظہار ہوتا ہے کہ جسم نے اپنی شفا یابی کے اندرونی نظام پر عمل کرنا شروع کر دیا ہے کیونکہ اندرونی صفائی کے عمل کے دوران فضلات کا اخراج لازمی امر ہے۔ یہ علامات بہت ہی مختصر وقت کے لئے رہتی ہیں اور ان کے ختم ہونے پر مریض اپنے آپ کو کئی گنا زیادہ بہتر محسوس کرتا ہے۔

کسی طبی ماہر کے لئے یہ بات دلچسپی سے خالی نہ ہوگی کہ ریکی طریقہ علاج کے بعد کبھی کبھی سابقہ بیماریاں دوبارہ نمودار ہو جاتی ہیں جبکہ دوران علاج مختصر دورانیے سے جلد ہی ختم ہو جاتی ہیں۔ اس نظریہ کی مشہور ہوئی پینتھک ڈاکٹر Dr. Constantine Hering کی تصنیف "Hering's Law of Cure" میں تفصیلی وضاحت موجود ہے اور حالیہ زمانے میں جرمنی کے "Dr. Reckeweg" نے اس نظریہ کی مزید وضاحت کی ہے جس کے مطابق ریکی طریقہ علاج میں جسم کے اندر مجتمع زہریلے مادوں کو تحلیل کرنے کے بعد جسم سے خارج کر دینے کی صلاحیت موجود ہے اس لئے سابقہ بیماری کا عارضی طور پر لوٹ آنا اس بات کی علامت ہے کہ جسم کے اندر کے بگاڑ کو جز سے ختم کر دینے کے لئے صحیح اور فطری طریقے پر عمل ہونا شروع ہو چکا ہے۔ یہی عمل نہ صرف جسمانی امور میں بلکہ ذہنی اور روحانی صورتوں میں بھی ظہور پذیر ہوتا ہے اور سابقہ غیر حل شدہ مسائل اور مشکلات شعور میں دوبارہ ابھر آتے ہیں جس کے بعد علاج سے ان مسائل کا مستقل حل ہو جاتا ہے۔ لہذا ایسی ذہنی الجھنیں (جن کا وجود کسی سابقہ نفسیاتی بندشوں کی وجہ سے پیدا ہوا ہو) کو ریکی کے ذریعے حل ہو جاتی ہیں۔

جس طرح ریکی وصول کرنے والے کے جسم میں مذکورہ بالا رد عمل ممکن ہوتا ہے، اسی طرح ریکی دینے والے میں بھی سابقہ بیماریوں اور ذہنی مسائل کا عارضی طور پر جاگ جانا بھی ممکن ہے کیونکہ جب توانائی اس کے ہاتھوں سے دوسرے شخص میں منتقل ہوتی ہے تو اس کے اپنے جسم میں بھی اس کے اثرات لازمًا پڑتے ہیں۔ لہذا ریکی دینے کے دوران ریکی دینے والے خود بھی زیادہ صاف، صحت مند اور پرسکون رہتے ہیں۔ وہ محسوس کرتے ہیں کہ وقت کے ساتھ ساتھ ان

سورس (Source) نہیں ہوتا۔ وہ محض اپنے آپ کو کائنات کی توانائی اور مریض کے درمیان ایک واسطے کے طور پر استعمال کرتا ہے۔ اسے نہ تو کسی مخصوص طاقت یا صلاحیت کی ضرورت ہے اور نہ اس کے لئے کسی محنت اور مشقت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے برعکس مریض کو ریکی دیتے وقت وہ خود بھی اس توانائی سے بھرپور استفادہ کرتا ہے۔

علاج کے دوران ہمیں اپنے ہاتھوں سے کسی طاقت کے جاری ہونے کا احساس ہوتا رہتا ہے اور ڈاکٹر بوڈو "Dr. Bodo" کو علاج کے دوران اپنی انگلیوں سے چنگاریاں خارج ہوتی ہوئی دکھائی دیتی تھیں۔ گویا کہ اس کے ہاتھ سے توانائی کے شعلے اچھل اچھل کر مریض کے جسم میں جا رہے ہیں۔ یہ طریقہ علاج ایک خوشگوار تاثر چھوڑتا ہے اور دوسرے کو ریکی دینے کے بعد پرکینشٹر خود بھی خوشی سے مالا مال ہوتا ہے کیونکہ اس کے جسم اور روح میں توازن قائم ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر بوڈو "Dr. Bodo" سے ایک مرتبہ اس کے کسی دوست ڈاکٹر نے پوچھا کہ کیا تم کافی لمبے وقت تک مریض کے جسم پر ہاتھ جمائے رکھتے ہوئے بور نہیں ہوتے تو اس نے جواب دیا کہ بالکل نہیں کیونکہ مجھے اس پورے عمل کے دوران اس بات کی خوشی ہوتی ہے کہ میرے ہاتھوں سے بننے والی توانائی کہاں کہاں اثر کر رہی ہے اور بجائے بور ہونے کے مجھے مسلسل خوشی ملتی رہتی ہے۔ ہم سے سینکڑوں مریضوں نے یہ پوچھا کہ کیا وہ خود بھی ریکی کا علم حاصل کر سکتے ہیں تو ہم نے ان کی حوصلہ افزائی کی اور وہ بہتر معالج بن گئے۔

یہاں اس بات کا تذکرہ ضروری ہے کہ ریکی کے ذریعے جسم کے اندر بعض اوقات زہریلے اثرات کے ختم ہونے کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ یہ علامات جسم کے اندرونی مقامات کے خود اصلاحی نظام کے تحت سامنے آتی ہیں جن میں پاخانہ اور پیشاب کے اخراج کی زیادتی، سانس لینے کے نظام میں بگم کا اضافی اخراج اور آنکھوں سے قلیل مقدار میں گرم پانی کا اخراج بھی ہو سکتا ہے۔ اسی طرح کبھی کانوں اور جلد سے بھی زہریلے اجزاء کا اخراج دیکھنے میں آیا ہے۔ کسی پہلی بیماری کا عارضی طور پر اعادہ یا جگے بخار والی کیفیت بھی ہو سکتی ہے۔ یہ سب علامات پریشان کن

ہونے کی بجائے حوصلہ افزاء ہیں کیونکہ اس سے یہ اظہار ہوتا ہے کہ جسم نے اپنی خفایابی کے اندرونی نظام پر عمل کرنا شروع کر دیا ہے کیونکہ اندرونی صفائی کے عمل کے دوران فضلات کا اخراج لازمی امر ہے۔ یہ علامات بہت ہی مختصر وقت کے لئے رہتی ہیں اور ان کے ختم ہونے پر مریض اپنے آپ کو کئی گنا زیادہ بہتر محسوس کرتا ہے۔

کسی طبی ماہر کے لئے یہ بات دلچسپی سے خالی نہ ہوگی کہ ریکی طریقہ علاج کے بعد کبھی کبھی سابقہ بیماریاں دوبارہ نمودار ہو جاتی ہیں جبکہ دوران علاج مختصر دورانیے سے جلد ہی ختم ہو جاتی ہیں۔ اس نظریہ کی مشہور ہومیوپیتھک ڈاکٹر Dr. Constantine Hering کی تصنیف "Hering's Law of Cure" میں تفصیلی وضاحت موجود ہے اور حالیہ زمانے میں جرمنی کے "Dr. Reckeweg" نے اس نظریہ کی مزید وضاحت کی ہے جس کے مطابق ریکی طریقہ علاج میں جسم کے اندر مجتمع زہریلے مادوں کو تحلیل کرنے کے بعد جسم سے خارج کر دینے کی صلاحیت موجود ہے اس لئے سابقہ بیماری کا عارضی طور پر لوٹ آنا اس بات کی علامت ہے کہ جسم کے اندر کے بگاڑ کو جوڑے ختم کر دینے کے لئے صحیح اور فطری طریقے پر عمل ہونا شروع ہو چکا ہے۔ یہی عمل نہ صرف جسمانی امور میں بلکہ ذہنی اور روحانی صورتوں میں بھی ظہور پذیر ہوتا ہے اور سابقہ غیر حل شدہ مسائل اور مشکلات شعور میں دوبارہ ابھر آتے ہیں جس کے بعد علاج سے ان مسائل کا مستقل حل ہو جاتا ہے۔ لہذا ایسی ذہنی الجھنیں (جن کا وجود کسی سابقہ نفسیاتی بندشوں کی وجہ سے پیدا ہوا ہو) کوہ ریکی کے ذریعے حل ہو جاتی ہیں۔

جس طرح ریکی وصول کرنے والے کے جسم میں مذکورہ بالا رد عمل ممکن ہوتا ہے، اسی طرح ریکی دینے والے میں بھی سابقہ بیماریوں اور ذہنی مسائل کا عارضی طور پر جاگ جانا بھی ممکن ہے کیونکہ جب توانائی اس کے ہاتھوں سے دوسرے شخص میں منتقل ہوتی ہے تو اس کے اپنے جسم میں بھی اس کے اثرات لازماً پڑتے ہیں۔ لہذا ریکی دینے کے دوران ریکی دینے والے خود بھی زیادہ صاف، صحت مند اور پرسکون رہتے ہیں۔ وہ محسوس کرتے ہیں کہ وقت کے ساتھ ساتھ ان

باب نمبر 4

﴿کیا ریکی پر اعتماد ضروری ہے؟﴾

Is it necessary to believe

in Reiki ?

اپنے لیکچروں کے دوران ہم عام طور پر یہ اعتراض سنا کرتے ہیں کہ "ان تمام طریقوں سے فائدہ صرف اسے ہو سکتا ہے جو اس پر یقین رکھتا ہو اور یہ ایک تسلیم شدہ حقیقت ہے کہ اگر کوئی آدمی کسی نظام پر یقین رکھتا ہے تو اسے معمولی سے معمولی چیز سے بھی فائدہ ملتا ہے۔" اس قسم کے اعتراضات کے جواب میں ڈاکٹر بوڈو "Dr. Bodo" اعتراض کرنے والوں کو کہا کرتے تھے کہ "تم اس چیز پر عمل کیوں نہیں کرتے جس کے بارے میں تم کہتے پھرتے ہو۔ اگر تم اس طریقے پر عمل کر کے اپنی صحت بحال کر لو گے تو تمہیں اس پر یقین بھی آ جائے گا۔ اگر ایک آدمی اپنے اعتقاد کے مطابق عمل نہیں کرتا تو اس کا مطلب یہ ہے کہ اس کا یقین ابھی پختہ نہیں۔"

یہ درست ہے کہ اگر کسی عمل پر یقین پیدا ہو جائے تو اس عمل کا اثر زیادہ ہوتا ہے لیکن اگر ایک آدمی بیہوش ہو تو اس کا علاج کرنے کے لئے شعوری یقین کا حاصل ہونا ناممکن ہے۔ اسی طرح چھوٹے بچے اور کم عمر لڑکے بھی اعتقاد اور یقین نہ ہوتے ہوئے کسی علاج سے صحت مند نہ ہو سکیں تو کیا اس صورت میں جانوروں اور پودوں پر اس کا اثر ہو سکے گا؟ کیونکہ ان میں تو یقین اور اعتقاد کا شعور ہی نہیں ہوتا۔ اس لئے اگر میرا کوئی مریض مجھ سے یہ کہے کہ میں تمہارے طریقہ علاج پر یقین نہیں رکھتا تو میں صرف یہ کہہ سکتا ہوں کہ "عملی طور پر فائدہ مل جانے سے تمہیں خود بخود یقین آ جائے گا" کیونکہ یہ حقیقت ہے کہ ان تمام امور میں ریکی مکمل طور پر اثر انداز رہتی ہے چاہے ریکی

میں اعتماد بڑھتا جاتا ہے اور یہ اعتماد ایک طاقت اور توانائی کے طور پر ان کی پوری زندگی کو خوشگوار اور مثبت انداز میں متاثر کرتا ہے۔ اس طرح ایک نیا عمل وجود میں آتا ہے جس کے ذریعے علم اور بصیرت حاصل ہوتی ہے اور اس کے نتیجے میں پوری کائنات کے ساتھ وحدت اور محبت کا ایک شعوری احساس بھی وجود میں آتا ہے۔

☆☆☆

☆ ریکی دینے والا مریض کے جسم پر اپنے ہاتھ رکھتا ہے اور اس طرح اسے ریکی کی عالم گیر توانائی کے ساتھ منسلک کر دیتا ہے جس سے مریض کا جسم، دماغ اور روح براہ راست توانائی حاصل کرنا شروع کر دیتی ہے۔

☆ ریکی پریکٹیشنر صرف ایک وسیلہ یعنی (Channel) ہوتا ہے۔ وہ خود اس توانائی کا منبع یعنی سورس (Source) نہیں ہوتا۔ وہ محض اپنے آپ کو کائنات کی توانائی اور مریض کے درمیان ایک واسطے کے طور پر استعمال کرتا ہے۔ اسے نہ تو کسی مخصوص طاقت یا صلاحیت کی ضرورت ہے اور نہ اس کے لئے کسی محنت اور مشقت کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس کے برعکس مریض کو ریکی دیتے وقت وہ خود بھی اس توانائی سے بھرپور استفادہ کرتا ہے۔

وصول کرنے والا بیہوش ہو، نا سمجھ بچہ ہو یا پودا یا جانور ہو۔

امریکن انٹرنیشنل ریکی ایسوسی ایشن "The American International Reiki Association" نے ایک تحقیقی ادارہ قائم کیا ہے جو مسلسل ریکی کے مفید استعمال کے واقعات کو دیکھتے ہوئے کامیابیوں کا دستاویزی ریکارڈ مرتب کرتا ہے۔ یہ درست ہے کہ ابھی تک ریکی کے ذریعے ہونے والے اثرات اور صحت مند علاج کے لئے کوئی تسلی بخش سائنسی وضاحت موجود نہیں ہے اور نہ ہی اس کی کامیابیوں اور ناکامیوں کے لئے کوئی سائنسی جواز فراہم کیا جاسکتا ہے لیکن اس امر سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ اس کائنات میں اور ہماری اپنی زندگیوں میں بے شمار ایسے واقعات ہوتے رہتے ہیں جن کی سائنسی وضاحت موجود نہیں ہوتی۔ مثال کے طور پر ہمیں آج تک اس بات کا پتہ نہیں چل سکا کہ سب اس قدر خوش ذائقہ کیوں ہوتے ہیں یا یہ کہ نظام ہضمی میں کبھی کوئی غلطی کیوں نہیں ہوتی۔ سائنسی وجہ معلوم نہ ہونے کے باوجود ہم سب استعمال کرتے ہیں اور اس سے جسم کو فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ اسی طرح ہم سورج کی روشنی اور ستاروں کی جھلکاہٹ سے خوش بھی ہوتے ہیں اور فائدہ بھی لیتے ہیں۔ اس لئے یہ ضروری نہیں کہ ہر بات کے لئے ایک سائنسی ثبوت بھی موجود ہو یا اس سے فائدہ لینے کے لئے اس پر اعتقاد بھی قائم ہو۔ کیا ایسے ممکن ہو سکتا ہے کہ کسی چیز کا سائنسی ثبوت نہ ہونے یا اس پر ہمارے یقین نہ ہونے کی وجہ سے ہم آئندہ اس چیز کو استعمال کرنا چھوڑ دیں۔ عملی طور پر ایسے کبھی نہ ہوا ہے نہ ہوگا۔ دراصل کسی چیز پر تجربہ کرنے کے بعد اس کے اثرات سے واقف ہوتا ہمیں اس چیز کے استعمال کرنے میں مدد فراہم کرتا ہے، باوجود اس کے کہ کوئی سائنسی جواز یا وضاحت موجود نہ ہو۔ اسی طرح ریکی کے بارے میں اعتقاد بڑھانے یا سائنسی وضاحتیں ڈھونڈنے کی بجائے یہ بہتر ہوگا کہ ریکی استعمال کی جائے جو اپنی افادیت خود ثابت کر دے گی جس کی وجہ سے یقین بھی خود بخود پختہ ہو جائے گا اور اس کی افادیت سے حاصل ہونے والے نتائج کا سائنسی طریقے سے کامیاب ہونا بھی خود بخود ثابت ہو جائے گا اور اس طرح ہمیں پتہ چل جائے گا کہ ریکی کے لئے استعمال سے پہلے اس کی افادیت

☆ آجکل کی ترقی یافتہ نفسیاتی تحقیقات سے پر یقین کرنا ضروری نہیں لیکن اگر کسی شخص کا اس پر یقین موجود ہے تو اسے اس بات کا عملی مشاہدہ کیا جاسکتا ہے کہ ہمارے جسم، دماغ کی سوچوں کے ساتھ ردِ عمل کا مظاہرہ کرتے ہیں اور جو نبی کوئی منفی خیال دماغ میں پیدا ہوتا ہے تو جسم کا نظام ردِ عمل کے طور پر اس کی خوشی، مثبت اثرات اور دفاعی حصار بنادیتا ہے جس کی وجہ سے کمزوری سے اس کی خوشی، مثبت اثرات اور اور نقاہت کا احساس ہوتا ہے۔ اس کے برعکس مثبت خیالات یا خوشگوار حالات جسمانی طاقت میں اضافے کا ذریعہ بنتی ہے۔

خود بخود یقین بنا لے گی۔ اس کے باوجود اگر ہم کسی طریقہ علاج کے مخالف ہوں (چاہے بیرونی یا اندرونی رویوں کی وجہ سے) تو اس طریقے کے مفید ہونے کے باوجود اس بات کا امکان ہے کہ ہم اس کے مفید اثرات سے کما حقہ مستفید نہ ہو سکیں کیونکہ صحت یابی کے لئے فطری اندرونی طریقہ اصلاح کسی منفی سوچ یا منفی رویے کی وجہ سے وہ فائدہ حاصل نہیں کر سکے گی جس کی توقع ہے۔ آجکل کی ترقی یافتہ نفسیاتی تحقیقات سے اس بات کا عملی مشاہدہ کیا جاسکتا ہے کہ ہمارے جسم، دماغ کی سوچوں کے ساتھ ردِ عمل کا مظاہرہ کرتے ہیں اور جو نبی کوئی منفی خیال دماغ میں پیدا ہوتا ہے تو جسم کا نظام ردِ عمل کے طور پر دفاعی حصار بنادیتا ہے جس کی وجہ سے کمزوری اور نقاہت کا احساس ہوتا ہے۔ اس کے برعکس مثبت خیالات یا خوشگوار حالات جسمانی طاقت میں اضافے کا ذریعہ بنتی ہے۔ اس نفسیاتی تجربے کی تفصیل کے لئے ڈاکٹر جان ڈائمنڈ "Dr. John Diamond" کی گھسی ہوئی کتاب "Your body does not lie" (جسم جھوٹ نہیں بولتا) اس تصور

پر مزید روشنی ڈال سکتی ہے۔

مشہور فلاسفر گوئیے "Goethe" نے کہا تھا کہ "در اصل جسم کی تخلیق کرنے میں روح کا بڑا کردار ہے"۔ اس سے شائد اس کی یہ مراد تھی کہ خیالات، تصورات اور حالات جسم میں مختلف تبدیلیاں پیدا کرتے رہتے ہیں اور یہ حقیقت ہے کہ دماغ کی سوچوں کے ذریعے ہمارے وجود کے مختلف شعبے مسلسل متاثر ہوتے رہتے ہیں۔ ہم روزانہ اپنے خدشات کو امیدوں، خیالات اور احساسات کے ذریعے (چاہے وہ شعوری یا غیر شعوری ہوں) وقت کی بھٹی میں نئی شکل فراہم کرتے رہتے ہیں۔ جس طرح بالکل میں کہا گیا ہے کہ "اپنے آپ کو دھوکہ نہ دو کیونکہ خدا کو فریب نہیں دیا جاسکتا" اور "جو ایک آدمی بوئے گا وہی کاٹے گا"۔ اسی طرز پر دوسرے المثل تقریباً ہر زبان میں موجود ہوتی ہیں۔ ایک یہ کہ "ہر آدمی اپنا مستقبل خود بناتا ہے" اور دوسرا یہ کہ "جیسے سوال ہو ویسا ہی جواب ملتا ہے"۔

چارلس ویسٹر "Charles Webster" کی کتابوں میں اس موضوع پر بڑی تفصیل سے معلومات فراہم کی گئی ہیں جس سے پتہ چلتا ہے کہ ریکی دماغ اور اس کے خیالات کو کس طرح خوشگوار انداز میں متاثر کرتی ہے۔ مختصر اس میں یہ تصور دیا گیا ہے کہ ہماری سوچ کے ذریعے چھوٹے چھوٹے "Elementals" وجود میں آتے ہیں جو جسم میں قائم رہتے ہیں اور ان کی نشوونما ہوتی رہتی ہے۔ یہ خیالی ہستیاں اس طرح کام کرتی ہیں کہ ان میں عمل کی آزادی ہوتی ہے اور یہ اپنے ہم مثل خیالات اور احساسات کے ساتھ ذہن کے اندر ایک ماحول ترتیب دیتی ہیں جس سے "Mother thought" وجود میں آتا ہے جیسے کہ ایک آدمی یہ کہے کہ "آج ماحول کس قدر خوشگوار ہے"۔ ان "Elemental" کی نشوونما ہوتے ہوئے یہ ضروری ہے کہ اس قسم کے خیالات دہرائے جائیں اور ان کی تصدیق کی جائے اور اس طرح یہ نظریہ اس بات کی وضاحت کرتا ہے کہ مثبت سوچ کے ذریعے کس قدر عظیم کامیابیاں حاصل کی جاسکتی ہیں۔ لیکن اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ اگر جسم میں منفی خیالات کے "Elementals" فرد غ

پاجائیں تو اس سے نقصانات کا احتمال بھی رہتا ہے۔ ہم عملی طور پر جانتے ہیں کہ کسی بری عادت کو ترک کرنا یا کسی خاص خیال کو دہرانے سے باز رہنا کس قدر مشکل ہے کیونکہ جس وقت بھی ہم غیر ضروری خیالات کو بغیر محسوس کئے گذارنا چاہیں گے تو ان "Elementals" کو اپنی زندگی بچانے کی خاطر رد عمل کرنا ہوتا ہے اور اس قسم کا خیال یا عادت ترک نہیں کی جاسکتی لیکن اگر کسی طریقہ وضاحت سے ان برے "Elementals" کو رد عمل ظاہر کرنے سے باز رکھا جاسکے تو آہستہ آہستہ یہ خیالی ہستیاں مکمل طور پر غائب ہو جائیں گی۔

☆ اس اصول کو پہلی مرتبہ 1976ء میں سائنسی طریقے سے ثابت کیا گیا کہ اگر کسی آبادی کا صرف ایک فی صد حصہ مثبت مراقبہ میں مشغول ہو جائے تو جرائم خیالات کو بغیر محسوس کئے گذارنا چاہیں گے، بیماریاں اور حادثات میں واضح حد تک کمی آسکتی ہے۔ اس نظریے پر مختلف ممالک میں عمل ہونا شروع ہو چکا ہے۔

☆ ریکی ایسوسی ایشن نے اس نظریے کے مطابق یہ سفارش کی ہے کہ ریکی کو گردوپوش کی شکل میں منتقل کیا جائے تاکہ اس آہستہ یہ خیالی ہستیاں مکمل طور پر غائب ہو جائیں گی۔

انسانوں کا کوئی گروپ یا کوئی قوم یا کوئی ملک اپنی کسی اجتماعی سوچ یا خیال (Collective thought) کی تعمیر کر سکتا ہے اور اس طرح سے وجود میں آنے والے اجتماعی "Elementals" کی تعداد اور طاقت بے انتہا ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر ہم یہ سوچیں کہ میڈیا کے ذریعے ایک خطرناک دباؤ پھیلنے کی ایک غلط خبر شائع ہو جائے جس میں اس وبائی مرض کی علامات بیان کی گئی ہوں تو کتنے ہی لوگ دہم کا شکار ہوتے ہوئے اپنے جسم میں وہی علامات محسوس کر کے بیمار پڑ جاتے ہیں کیونکہ ذہنی خیالات کے ذریعے جسمانی علامات ظاہر ہونا ممکن ہیں۔ لیکن اگر ایک ایسی خبر شائع ہو جائے کہ اگلے چند دنوں

میں موسم کی خرابی کی وجہ سے جسم کا دفاعی نظام اور اس کی قوت کارکردگی کم ہو جائے گی اور اس سے فلو جیسی بیماری پیدا ہونے کے امکانات ہیں تو اس خبر سے نہ کسی کے خیالات منتشر ہو سکتے نہ کوئی بیمار ہوگا کیونکہ اس صورت میں خیال یا سوچ کے ذریعے پیدا ہونے والی علامت ظاہر نہیں ہو سکتی۔ لہذا جتنے زیادہ لوگ ایک اجتماعی سوچ کو ترقی دینے میں مل جیڑا ہو سکتے اسی قدر اس کا اثر زیادہ اور وسیع ہوگا اور اگر اس اجتماعی سوچ کو شعور کے اعلیٰ درجے پر ترقی دی گئی ہو تو اس کے اثرات اور بھی زیادہ ہو سکتے ہیں۔ عینہ اسی طرح اگر مادے کی کسی قسم کو زیادہ نفاست سے توانائی میں تبدیل کیا جائے تو اس کے اثرات بھی گہرے ہوتے ہیں جس طرح اینٹم کے ٹوٹنے سے ایٹمی توانائی کا اخراج ہوتا ہے۔ لہذا جتنا شعور کا درجہ بلند تر ہوگا اتنا ہی تخلیق کی اندرونی وحدت کے ساتھ زیادہ قریب تعلق پیدا کیا جاسکتا ہے جس سے ثابت ہو سکتا ہے کہ سوچ کی اثر انگیزی بڑھائی جاسکتی ہے۔ اس طرح "Elementals" کے مذکورہ بالا نظریے میں مزید ترقی کر کے نئے نظریات بنائے جاسکتے ہیں جس سے یہ ثابت کرنا بہت آسان ہو جاتا ہے کہ اگر شعور کے گہرے اور نفیس ترین استعمال سے محبت کی سوچ کا اظہار کیا جائے تو اس کا تعلق زندگی کے اندرونی دائرے تک پہنچ سکتا ہے جہاں تقدیر موجود ہوتی ہے اور اسے "Elementals" کے استعمال کے بغیر بھی متاثر کیا جاسکتا ہے بشرطیکہ یہ سارے خیالات اور سوچیں مثبت ہوں۔

اس اصول کو پہلی مرتبہ 1976ء میں سائنسی طریقے سے ثابت کیا گیا کہ اگر کسی آبادی کا صرف ایک فی صد حصہ مثبت مراقبے میں مشغول ہو جائے تو جرائم، بیماریاں اور حادثات میں واضح حد تک کمی آسکتی ہے۔ اس نظریے پر مختلف ممالک میں عمل ہونا شروع ہو چکا ہے۔

ریکی ایسوسی ایشن نے اس نظریے کے مطابق یہ سفارش کی ہے کہ ریکی کو گروپوں کی شکل میں منتقل کیا جائے تاکہ اس شفا دینے والی توانائی کے ذریعے عالمی امن قائم کرنے میں مدد کی جائے۔ مشترکہ روحانی جدوجہد کے اثرات کو موجودہ زمانے کے سائنسدانوں اور ڈاکٹروں نے بھی تسلیم کیا ہے جس میں (Fritjof Capra) اور (Rutert Sheldrake) نے بھی

تجربے کئے جس سے اس نظریہ کی صداقت ثابت ہوئی۔

ان مثالوں کے ذریعے ہم یہ بتانا چاہتے ہیں کہ ہماری زندگی کی اندرونی اور بیرونی صلاحیتوں کو بنانا ہمارے اپنے ہاتھ میں ہے اور اس کے لئے ہمیں عالمی امن کی طرف دیکھنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اس طرح ذریعہ اور اثر (Cause & Effect) ایک عملی سچائی بن چکا ہے اور بہت سے لوگ آج اس پر عمل پیرا ہیں جبکہ کچھ اور لوگ ایسے ہیں جن کا رویہ غیر معمولی ہے لیکن صرف ایک رویہ یا تاثر لینے سے یہ مراد نہیں ہو سکتی کہ وہی سچائی ہے۔ اس لئے ہمارا مشورہ یہ ہے کہ اگر آپ ریکی طریقہ علاج سے مکمل طور پر Convinced نہیں ہیں تو اس صورت میں بھی ہم چاہیں گے کہ آپ ریکی طریقہ سے علاج لیتے ہوئے اپنے ذہن کو آزاد یعنی "Neutral" رکھیں اور انتظار کریں کہ کیا نتیجہ برآمد ہوتا ہے کیونکہ اگر آپ کے ذہن میں منفی خیالات کے "Elementals" پرورش پا رہے ہوں تو بھی اس سے ریکی کی شفا یانہ صلاحیتیں متاثر نہیں ہوں گی لیکن اس میں شک نہیں کہ بلا تعصب اور مثبت رویے کی موجودگی میں ریکی کو اپنے مکمل اثرات ظاہر کرنے میں زیادہ مدد ملے گی۔

ہماری ساتھی ڈاکٹر شلالہ "Dr. Shalila" نے اپنی بوڑھی والدہ کا علاج کیا اور وہ اس علاج کے گہرے اثرات کو دیکھ کر حیرت زدہ ہو گئی اور اس نے اپنی والدہ سے استفسار کیا تو جواب ملا کہ: "میں نے یہ فیصلہ کیا تھا کہ تم جو چیز بھی مجھے دو گی میں اسے خوشی سے وصول کروں گی کیونکہ تمہارا مقصد یقینی طور پر یہی ہوگا کہ میں اس سے صحت یاب ہو کر بہتر زندگی گزار سکوں"۔ اسی طرح اگر ہر مریض مثبت رویہ رکھے تو اس سے علاج کرنے والے کی مدد ہوگی اور مریض کو زیادہ فائدہ ملے گا۔

ریکی کوئی بہت پیچیدہ یا مشکل طریقہ کار نہیں ہے۔ اس کے لئے نہ تو کوئی سخت مشقت کی ضرورت ہے نہ ہی بہت زیادہ عقلمندی کی۔ یہ ایک ایسا طریقہ ہے جو مکمل طور پر قدرتی طریقہ علاج ہے اور فطرت میں زندگی کا بہاؤ مزید بہتری، تکمیل، ہم آہنگی اور خوش قسمتی کا ذریعہ ہوتا ہے۔

باب نمبر 5

﴿ آپ ریکی دینے والے کیسے بن سکتے ہیں؟ ﴾

How to become a Reiki

Channel ?

ریکی طریقہ علاج سے متاثر ہونے کے بعد کچھ مریضوں کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ بھی ایک ذریعہ (Channel) بن جائیں تاکہ دوسروں کو ریکی دے سکیں یا اپنے آپ پر ریکی کا استعمال کر سکیں۔ کچھ لوگ ڈاکٹر بوڈو "Dr. Bodo" کی طرح فوری طور پر فیصلہ کر لیتے ہیں کہ وہ آئندہ کورس میں شریک ہو جائیں گے۔ جبکہ کچھ لوگ ڈاکٹر شلالہ "Dr. Shalila" کی طرح تجرباتی علاج کے بعد ریکی سیکھنے کا فیصلہ کرتے ہیں جبکہ کچھ دوسرے حضرات کسی قسم کا فیصلہ کرنے میں ایک سال یا اس سے زیادہ عرصہ گزار دیتے ہیں۔

ریکی کافن اتنا آسان ہے کہ اسے نوجوان بھی دو تین دنوں میں سیکھ لیتے ہیں لیکن اس کے لئے ضروری ہے کہ دل اور دماغ میں ریکی کو اپنی ذات اور دوسروں کی بہتری کے لئے استعمال کرنے کی مخلصانہ خواہش موجود ہو جس کے بعد آپ خود ریکی کے سیمینار میں شریک ہو کر اپنی اس خواہش کی تکمیل کر سکتے ہیں۔

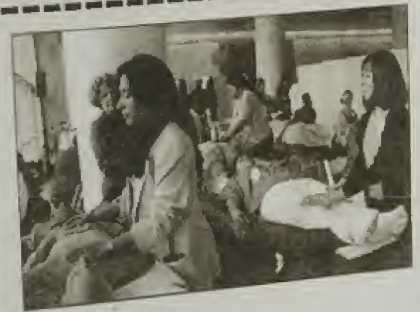
ریکی کی ابتدائی روایت کے مطابق اس کے دو درجے (Degrees) ہیں اس کے بعد ماسٹرز ڈگری حاصل کی جاسکتی ہے۔ ریکی کی عالمی تنظیموں نے اس ترتیب کے مطابق سال 1983ء سے مسلسل عمل کیا ہے۔ ریکی کے پہلے درجے میں تربیت حاصل کرنے والا اس قابل ہو جاتا ہے کہ وہ ہاتھوں کے استعمال سے اپنے آپ کو یا دوسروں کو ریکی منتقل کر سکے۔ دوسرے

اس لئے اگر آپ شعوری طور پر اس کے بہاؤ کے رخ میں تیر نہیں سکتے تو کم از کم اپنے آپ کو آزادانہ طور پر اس بہاؤ کے سپرد کر دیا جائے کیونکہ بہاؤ کے خلاف تیرنے کی کوشش سے جدائی اور تنہائی پیدا ہوتی ہے جو زندگی کے لئے مفید نہیں ہوتی۔

اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ بے عمل ہو کر زندگی کی دوڑ میں حصہ لینے کی کوشش چھوڑ دیں لیکن مقابلہ اور لڑائی کرنے اور مکمل طور پر بے عمل ہو جانے میں بہت فرق ہے اور کسی چیز کے مثبت پہلو کو دیکھنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ پہلے اپنے "Fixed notions" یعنی پہلے سے پختہ خیالات سے آزاد ہو کر مشاہدہ کیا جائے۔

☆☆☆

☆ اس کائنات میں اور ہماری اپنی زندگیوں میں بے شمار ایسے واقعات ہوتے رہتے ہیں جن کی سائنسی وضاحت موجود نہیں ہوتی۔ اس لئے یہ ضروری نہیں کہ ہر بات کے لئے ایک سائنسی ثبوت بھی موجود ہو یا اس سے فائدہ لینے کے لئے اس پر اعتقاد بھی قائم ہو۔ ریکی کے بارے میں اعتقاد بڑھانے یا سائنسی وضاحتیں ڈھونڈنے کی بجائے یہ بہتر ہوگا کہ ریکی استعمال کی جائے جو اپنی افادیت خود ثابت کر دے گی جس کی وجہ سے یقین بھی خود بخود پختہ ہو جائے گا۔



درجے میں ایڈوانس تربیت دی جاتی ہے جس سے فاصلے پر رہنے والے کو بھی ریکی دی جاسکتی ہے۔ عام طور پر پہلی ڈگری کے سیمینار میں زندگی کے مختلف شعبوں سے تعلق رکھنے والے 10 سے 25 شرکاء حصہ لیتے ہیں جن میں طبی شعبہ سے وابستہ افراد کے علاوہ گھریلو خواتین، طالب علم اور دوسرے شعبہ جات کے افراد بلا تخصیص عمر حصہ لے سکتے ہیں۔ سیمینار کا ماحول فرحت بخش ہوتا ہے اور تھوڑی ہی دیر میں شرکاء اس نئے تجربے کو حاصل کرنے اور اس طاقت سے فائدہ اٹھانے کا فیصلہ کر لیتے ہیں۔ پہلی ڈگری کے سیمینار میں ابتدائی تعارفی بیانات کے بعد ریکی ماسٹر چار مراحل میں سے پہلے مرحلے کا استعمال کرتا ہے۔

ایک بات قابل ذکر ہے کہ ریکی دوسرے طریقہ علاج کی طرح نہیں پڑھائی جاتی بلکہ ریکی ہر انسان کے جسم کے اندر موجود ہے کیونکہ ریکی ہی دراصل زندگی کی توانائی ہے۔ ریکی کے چاروں روایتی مراحل میں تربیت پانے والے کی اندرونی طاقت حیات "Vital Power" میں شفا کو جگانے کا عمل کیا جاتا ہے جسے "Attunement" کہا جاتا ہے جس کے بعد ریکی کی توانائی کا بہاؤ شروع ہو جاتا ہے۔ Attunement حاصل کرنے کے موقع پر ہر شخص کے تاثرات مختلف ہوتے ہیں جنہیں الفاظ میں بیان نہیں کیا جاسکتا اور بہت سے لوگ اس کیفیت کو بیان کرنے سے بھی کتراتے ہیں لیکن اس میں شک نہیں کہ اس عمل سے گزرنے کے بعد استاد اور شاگرد کا ایک تعلق قائم ہو جاتا ہے جو ریکی پر عمل کرنے کے لئے ضروری ہے کیونکہ نہ صرف یہ کہ شاگرد کو ہر مرحلے پر استاد کی راہنمائی مل سکتی ہے بلکہ یہ اسلئے بھی ضروری ہے کہ ریکی ماسٹر ریکی کے روایتی سلسلے میں ایک کڑی ہوتا ہے اور ماسٹروں کے اس سلسلے کو بڑی احتیاط کے ساتھ محفوظ کیا جاتا ہے تاکہ ریکی کا اصل علم اپنی اصلی طاقت میں برقرار رہ سکے۔ اس طرح یہ یقین سے کہا جاسکتا ہے کہ اس طرح ریکی اپنی خالص اور موثر شکل میں سکھائی جاتی ہے۔

پہلے مرحلے سے گزرنے کے بعد آپ کے ہاتھوں سے ریکی کی توانائی بہنا شروع ہو جاتی ہے اور ریکی ماسٹر آپ کو بتا چکا ہوتا ہے کہ آپ اپنے ہاتھوں کو کس طرح استعمال کریں اور اس

کے اثرات کا کس طرح مشاہدہ کریں۔ جب بعد میں آپ اس عمل کی پریکٹس کریں گے تو آپ کو ☆ یہ طاقت آپ کی اپنی حاصل کردہ ایک واضح فرق نظر آئے گا کہ آپ کے ہاتھوں نہیں ہے بلکہ قدرت کی ودیعت سے توانائی کی ایک لطیف قسم منتقل ہو رہی ہے جو (عنایت) کردہ ہے اس لئے اس کے گرم، خوشگوار اور شفا بخش ہے۔ تربیت کے استعمال میں جس قدر نیک نیتی اور مختلف مراحل کے دوران آپ کو اپنے ہاتھوں کو خلوص ہوگا اسی قدر اثرات زیادہ مفید دوسرے شخص کے جسم کے اوپر مختلف مقامات پر اور دور رس ہوں گے۔

رکھنے کا طریقہ بتایا جاتا ہے جو کہ انتہائی سادہ اور

آسان ہے۔ اس کے بعد شرکاء مجلس موسیقی کے خوشگوار ماحول میں ایک دوسرے پر اسے استعمال کرنے کی پریکٹس کرتے ہیں۔ ان ابتدائی تجربات کے دوران بعض شرکاء کار و عمل انتہائی غیر معمولی ہوتا ہے جب کہ کچھ لوگ محض فرحت بخش احساس سے دوچار ہوتے ہیں اس کے بعد شرکاء آپس میں اور اپنے ماسٹر کے سامنے اپنے احساسات کا اظہار بھی کرتے ہیں۔ سیمینار کے دوران ہی آپ محسوس کرتے ہیں کہ شرکاء کے چہروں کے تاثرات بدل جاتے ہیں۔ وہ پہلے سے زیادہ خوش، جھمکند اور جوان لگتے ہیں۔ اس وقت اگر وہ شیشہ میں اپنا عکس دیکھیں تو ان پر یہ ظاہر ہو گا کہ غیر معمولی طور پر خوشی کے احساس سے بھرپور دو آنکھیں اسے دیکھ رہی ہیں۔ اس سیمینار کے ختم ہونے سے پہلے ہی خوبصورت فرسٹ ڈگری سرٹیفکیٹ اس بات کا ثبوت ہوتا ہے کہ آپ نے صرف ہاتھوں کے استعمال سے اپنی ذات اور دوسروں کے علاج کی صلاحیت حاصل کر لی ہے۔ اس صلاحیت کو استعمال کرتے ہوئے نہ صرف روزمرہ استعمال ہونے والی ادویات کی اثر انگیزی بڑھائی جاسکتی ہے بلکہ خوراک کے مثبت اثرات کو تقویت بھی دی جاسکتی ہے حتیٰ کہ اسے کاسمیٹکس پر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے جس سے وہ زیادہ موثر ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح یہ توانائی جانوروں اور پودوں کو بھی کامیابی کے ساتھ منتقل کی جاسکتی ہے۔

رکئی کے یہ سیمینار مختلف شہروں میں باقاعدہ وقفہ وقفہ کے ساتھ منعقد ہوتے رہتے ہیں جس کی تفصیل رکئی ماسٹروں سے حاصل کی جاسکتی ہے یا رکئی ایسوسی ایشن سے بھی معلومات مل سکتی ہیں اور اس کے بعد آپ اپنی سہولت کے مطابق اس میں حصہ لینے کے بارے میں فیصلہ کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کسی وقت 10 یا زیادہ ہم خیال لوگوں کو اس قسم کے کورس میں شریک ہونے کے لئے اکٹھا کر سکیں تو رکئی ماسٹر آپ کے پاس آکر تربیت دینے کے لئے تیار کیا جاسکتا ہے۔ اس کے لئے صرف ایک فولڈنگ ٹیبل اور کھل کی ضرورت ہوتی ہے اور بہتر یہ ہوتا ہے کہ تربیت کے دوران اور اس کے بعد سہنا کھلے قدرتی لباس استعمال کئے جائیں۔ جب آپ رکئی کی پہلی ڈگری حاصل کر لیتے ہیں تو اسے آزمانے کا دور شروع ہو جاتا ہے۔ ہر آدمی کے ذہن میں ایسے افراد کا خاکہ ہوتا ہے جن کا وہ علاج کرنا چاہتا ہے چاہے وہ اس کی بہن کا نوزائیدہ (چھوٹا) بچہ ہو یا دادی اماں کی ٹوٹی ہوئی ٹانگ کا مسئلہ ہو، کسی نوجوان لڑکی کو ماہواری کی شکایات ہوں یا کسی ساتھی کی وقتاً فوقتاً غصے کی عادت یا پڑوسی کے لنگڑاٹے ہوئے کتے کی تکلیف ہو، ہر شخص کو اپنے ارد گرد ایسے ضرورت مند مل جاتے ہیں جو اس کا "حمیہ مشق" بننے کے لئے تیار ہوتے ہیں۔ یہ وہ زمانہ ہوتا ہے جہاں آپ کو اپنی حاصل کردہ مہارت کو مسلسل استعمال کرنے کی ضرورت ہوتی ہے اور ابتدائی چند تجزیہ نما واقعات ہو جانے کی وجہ سے اور خود اپنے جسم کے اندر گہرے اور خوشگوار تجربے سے اپنے ہاتھوں کو شفا یابی کے عمل میں استعمال کرنے کی حوصلہ افزائی ہوتی رہتی ہے۔ یہ طاقت آپ کی اپنی حاصل کردہ نہیں ہے بلکہ قدرت کی ودیعت (عنایت) کردہ ہے اس لئے اس کے استعمال میں جس قدر نیک نیتی اور خلوص ہوگا اسی قدر اثرات زیادہ مفید اور دور رس ہوں گے۔

ایک اور بات کا علم بہت ضروری ہے کہ آپ رکئی کا استعمال جتنا زیادہ کریں گے، آپ کے ہاتھوں سے بننے والی طاقت میں تقویت حاصل ہوتی رہے گی اس لئے رکئی کو اپنے اور دوسروں کے فائدے کے لئے جتنا ہو سکے استعمال کیا جائے۔ ایک دلچسپ بات یہ بھی ہے کہ بعض اوقات آپ کو لمبے عرصے تک رکئی استعمال کرنے کا موقع نہیں ملتا لیکن پھر بھی اس کے اثرات

ساری زندگی برقرار رہتے ہیں اور جب ضرورت پڑے اس حیرت انگیز طاقت کو استعمال میں لایا جاسکتا ہے۔

جب آپ دوسروں پر رکئی استعمال کرتے ہیں تو اس کے اثرات آپ پر بھی پڑتے رہتے ہیں۔ وقت کے ساتھ ساتھ آپ محسوس کرتے ہیں کہ کوئی غیبی طاقت آپ کو زیادہ سے زیادہ راہنمائی فراہم کر رہی ہے۔ بہت کم لوگوں میں یہ تاثر بھی دیکھا گیا ہے کہ وہ کچھ عرصے کے بعد رکئی سے مایوس ہو جاتے ہیں اور اس کے استعمال کو وقتی طور پر ترک کر دیتے ہیں۔ ہمارے ایک دوست نے لمبے عرصے تک علاج کرنے کے بعد یہ محسوس کیا کہ اس کے علاج سے دوسرے لوگوں کو تو فائدہ پہنچتا ہے لیکن اس کی اپنی کمر کا درد جو کافی عرصہ پہلے مراقبوں کی زیادتی کی وجہ سے پیدا ہو گیا تھا، وہ دوبارہ سر اٹھا رہا ہے۔ اس نے کچھ عرصے کے لئے دوسروں کو رکئی دینا بند کر دی اور اپنے اوپر توجہ مرکوز کی جس کے نتیجے میں اس کا درد ختم ہونے لگا اور چند ہی دنوں میں درد سے نجات مل گئی۔ اگر آپ کو بھی کبھی اس قسم کی صورتحال کا سامنا ہو تو محض اپنے اندرونی احساسات پر عمل کریں جس سے مسئلہ خود بخود حل ہو جائے گا۔

ابتدائی چند مہینوں کی پریکٹس کے بعد آپ محسوس کریں گے کہ رکئی کی کسی نئی جہت کو سیکھا جائے یا طریقہ علاج کے مؤثر ہونے کو مزید بڑھایا جائے تو اس کے لئے رکئی کی سیکنڈ ڈگری حاصل کی جاسکتی ہے۔ یہ رکئی ماسٹر کا کام ہوگا کہ وہ یہ دیکھے کہ کس آدمی کو سیکنڈ ڈگری کے کورس میں شرکت کرنی چاہیے اور کون ابھی پہلی ڈگری والی رکئی کو مزید مدت کے لئے استعمال کرتا رہے۔ سیکنڈ ڈگری کا کورس چند دنوں پر پھیلا ہوتا ہے جس میں بہت کچھ سیکھنا پڑتا ہے۔ جن میں سے ڈاکٹر یوسوئی "Dr. Usui" کی مرتب کردہ علامات (Symbols) کو یاد کرنا ضروری ہے۔ کیونکہ انہیں لکھنے کی اجازت نہیں ہوتی۔ اس کے لئے عام طور پر چھوٹے گروپوں میں تربیت دی جاتی ہے اس درجے کے بعد آپ کے علاج میں زیادہ اثر پیدا ہو جاتا ہے اور دماغی طریقہ علاج سے آپ نہ صرف کسی دور بیٹھے ہوئے شخص کا علاج کر سکتے ہیں بلکہ غیر حاضر اند شفا یابی کا طریقہ بھی

استعمال کر سکتے ہیں جس میں کسی مریض کو دیکھنا یا چھونا ضروری نہ ہے۔ ان طریقوں کے بارے میں تفصیلات باب نمبر 10 اور 11 میں دی گئی ہیں۔ سیکنڈ ڈگری حاصل کرنے کے بعد آپ کو علاج میں زیادہ سہولت ہو جاتی ہے اور اس کے اثرات میں زیادہ اضافہ ہو جاتا ہے۔ سیکنڈ ڈگری کو رمز کے بارے میں مزید معلومات اپنے ریکی ماسٹر سے حاصل کی جاسکتی ہے۔

سیکنڈ ڈگری حاصل کرنے کے بعد کبھی آپ کے دل میں یہ خیال بھی آ سکتا ہے کہ آپ خود بھی ریکی کی تربیت دینے والے بن جائیں اور دوسروں کو بھی ریکی کا ذریعہ یا "Channel" بننے کی تربیت دیں تو اس مرحلے پر ریکی کی "ماسٹر ڈگری" کے لئے درخواست کی جاسکتی ہے۔ ریکی کے دونوں اداروں میں ماسٹر ڈگری کی فیس بہت زیادہ ہے جس سے اس کی اہمیت واضح ہوتی ہے لیکن قدیم زمانے کے حکماء جو طویل جدوجہد اور ریاضتوں سے ایک فن کی تکمیل کیا کرتے تھے، آج تھوڑے وقت میں لیکن نسبتاً زیادہ فیس دے کر یہ مقصد آسانی سے حاصل کیا جاسکتا ہے اور آئندہ کی کامیابیوں کے مقابلے میں یہ خرچ زیادہ نہیں ہے۔

ریکی کی عالمی تنظیموں نے پہلی اور دوسری ڈگری اور اس کے بعد ماسٹر ڈگری کے لئے جو شرائط مقرر کی ہیں ان پر سال 1983ء سے عمل ہو رہا ہے لیکن اب عالمی طور پر تربیت کے اس نظام اور ڈگریوں کی تعداد میں تبدیلی لازماً زیر غور ہے جس کے بارے میں مزید تفصیلات اس کتاب کے آخر میں دیئے ہوئے پتے سے حاصل کی جاسکتی ہے۔

☆☆☆

☆ اس صلاحیت کو استعمال کرتے ہوئے نہ صرف روزمرہ استعمال ہونے والی ادویات کی اثر انگیزی بڑھائی جاسکتی ہے بلکہ خوراک کے مثبت اثرات کو تقویت بھی دی جاسکتی ہے حتیٰ کہ اسے کاسمیٹکس پر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے جس سے وہ زیادہ مؤثر ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح یہ توانائی جانوروں اور پودوں کو بھی کامیابی کے ساتھ منتقل کی جاسکتی ہے۔

باب نمبر 6

ریکی کے عملی استعمال کا تعارف

Practical introduction of use of Reiki

اب ہم آپ کو ریکی دینے کے متعلق عمومی قوانین اور اصولوں سے آگاہ کرنا چاہتے ہیں۔ ریکی کے بارے میں پہلے سیمینار کے دوران ریکی علاج دینے کے لئے مختلف پوزیشنوں کا ذکر کیا گیا ہوگا کہ جسم کے کس حصے کو کس انداز سے ریکی دی جاسکتی ہے۔ زیادہ استعمال ہونے والی

15 سے 20 ☆ کسی مریض کا اگر ابتدا میں کم علاوہ بعض مخصوص اضافی پوزیشنیں بھی از کم چار متواتر دنوں میں علاج کیا جاتے تو نتائج زیادہ بہتر ہوتے ہیں اسنے آسان اور منطقی ہوتے ہیں کہ کسی بھی اور اس کے ذریعے سب سے بڑا فائدہ شخص کے لئے ان کا چند دنوں میں یاد کر لینا یہ ہوگا کہ مریض کے جسم سے اندرونی زیادہ مشکل نہیں ہوگا۔ اسی طرح بعض ترہریلا مواد خارج ہو جائے گا اور جسم سیمیناروں میں کچھ خاکے بھی تقسیم کئے ریکی قبول کرنے کے لئے تیار ہو جاتی ہیں جن میں جسم کے مختلف حصوں پر ریکی جائے گا۔ استعمال کرنے کے مفید

نتائج برآمد ہوئے ہیں۔ یہ ضروری نہیں ہوتا کہ ان مقامات ہی پر ریکی دی جائے یا کسی مخصوص ترتیب سے علاج کیا جائے۔ مقام کے تبدیل کرنے یا ترتیب بدل جانے سے علاج کی تاثیر پر کوئی خاص اثر نہیں پڑتا البتہ بہتر نتائج کا حوصلہ افزاء تجربہ کرنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ ابتدائی دور میں ترتیب کا خیال رکھا جائے۔ مثال کے طور پر ایک نیا معالج جب یہ محسوس کرتا ہے کہ ایک خاص مقام پر ریکی دینے کے بعد ترتیب میں اگلا مقام کہاں ہوگا یا ترتیب میں کوئی ایک پوزیشن بھول جائے تو ایسے وقت میں کتابوں یا خاکوں سے مشورہ لینے کی بجائے معالج کے لئے ضروری ہے کہ وہ مریض پر اپنی توجہ مرکوز رکھے اور ان پریشانیوں کے بغیر جہاں جہاں تکلیف بتائی گئی ہو وہاں ریکی کا استعمال جاری رکھا جائے۔ بہت سے ریکی ماسٹر تو یہ مشورہ دیتے ہیں کہ علاج کے دوران آپ اپنے اندرونی احساسات اور خیالات سے راہنمائی حاصل کریں اور ہاتھوں کو علاج کے لئے ان مقامات پر استعمال کریں جہاں وہ اندرونی احساس کے ذریعے جانا پسند کریں۔ عام حالات میں جہاں درد یا تکلیف ہو وہاں ریکی دینا اور توجہ مرکوز کرنا ضروری ہوتا ہے۔ لہذا ہمارا مشورہ یہ ہے کہ آپ کسی مخصوص طریقے پر سختی سے عمل کرنے کی بجائے ہر مریض کی تکلیف اور اپنے اندرونی خیالات کے ذریعے علاج پر توجہ دیں۔

☆ کسی مریض کا اگر ابتدا میں کم از کم چار متواتر دنوں میں علاج کیا جائے تو نتائج زیادہ بہتر ہوتے ہیں اور اس کے ذریعے سب سے بڑا فائدہ یہ ہوگا کہ مریض کے جسم سے اندرونی زہریلا مواد خارج ہو جائے گا اور جسم ریکی قبول کرنے کے لئے تیار ہو جائے گا۔ اس لئے ہم عام طور پر مشورہ دیا کرتے ہیں کہ علاج کے اس مرحلہ میں مریضوں کو بہت زیادہ پانی یا چائے استعمال کرنی چاہیے تاکہ جسم کے اندر سے زہریلے اثرات خارج ہونے میں مدد مل سکے اور زہریلے اثرات نے علاج کو قبول کرنے کے لئے جو مزاحمتی رد عمل بنایا ہوتا ہے اس سے چھٹکارا حاصل ہو جائے۔

☆ علاج شروع کرتے وقت بہتر یہ ہوتا ہے کہ پہلے ابتدائی پوزیشنوں پر ریکی دی جائے

☆ اور زیادہ تکلیف والے حصے کو بعد میں علاج دینے کے لئے چھوڑ دیا جائے تاکہ ان پر زیادہ وقت اور توجہ صرف ہو سکے۔ ایک عام اصول کے مطابق ہر پوزیشن کو 3 سے 5 منٹ تک ریکی دی جائے اور زیادہ تکلیف والے مقامات کو 10 سے 20 منٹ تک زیر علاج رکھا جائے۔ علاج شروع کرنے سے پہلے یہ دیکھا جائے کہ علاج کے لئے مناسب وقت موجود ہے یا نہیں۔ جلدی جلدی علاج کو رسمی طور پر گزار دینے سے مطلوبہ نتائج حاصل نہیں ہو سکتے۔ یہ بھی خیال رکھا جائے کہ علاج کے دوران بہتر ماحول کی موجودگی بھی علاج کی افادیت کے لئے ضروری ہے۔ عام طور پر مریض کے لئے کم از کم ایک گھنٹہ کا وقت درکار ہوگا البتہ بعض پرانی بیماریوں اور زیادہ بیمار افراد کے لئے شروع میں 20 سے 30 منٹ سے زیادہ علاج نہ کیا جائے۔ اس وقت کو رفتہ رفتہ بڑھایا جاسکتا ہے جس کے لئے مریض کی برداشت اور علاج کی افادیت کو پیش نظر رکھا جانا چاہیے البتہ بچوں کے لئے 10 سے 20 منٹ کا علاج کافی سمجھا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ کچھ ضروری نکات مندرجہ ذیل ہیں:-

☆ اپنی گھڑی یا انگوٹھیوں کو علاج سے پہلے اتار دیا جائے۔

☆ علاج سے پہلے اور علاج کے بعد اپنے ہاتھوں کو جاری پانی سے دھویا جائے۔

☆ مریض کے لئے ضروری ہے کہ وہ اپنے جوتے اتار دے اور جسم کے کپڑوں یا باندھنے والی چیزوں کو کچھ ڈھیلا کر لے۔ مثلاً چٹنی، ٹائی یا کمر بند وغیرہ لیکن چونکہ ریکی نے جسم کے اعضاء میں سے گزرتا ہوتا ہے اس لئے کپڑوں، پٹیوں، ٹیوں، پلستر اور اس قسم کی دوسری چیزوں کو مکمل طور پر ہٹانا ضروری نہیں ہے۔

☆ مریض کے لئے بہت ضروری ہے کہ وہ علاج کے دوران اپنی ٹانگیں ایک دوسرے کے اوپر نہ رکھے کیونکہ اس سے توانائی کے گزرنے میں رکاوٹ بن سکتی ہے۔

☆ مریض اپنے بازوؤں کو جسم کے ساتھ ملا کر ڈھیلا چھوڑ دے اور اگر اسے پیٹ کے بل لیٹنا پڑے تو بازوؤں کو Fold کر کے سر کے نیچے رکھا جاسکتا ہے۔

☆ جب علاج دینے والا اپنے ہاتھ مریض پر رکھے تو مریض کے جسم پر زور نہیں پڑتا چاہیے۔

☆ اگر بعض اوقات حالات اس طرح ہوں کہ مریض کے جسم کو چھونا ممکن نہ ہو (مثلاً جلنے کی صورت میں یا زخم لگ جانے کی حالت میں زخمی حصے کو چھونا مناسب نہیں ہوتا) تو ان حالات میں علاج دینے والا اپنے ہاتھوں کو مریض کے جسم سے چند سینٹی میٹر کے فاصلے پر رکھ سکتا ہے۔ عام طور پر جسم اور ہاتھوں کے درمیان زیادہ سے زیادہ فاصلہ 2 انچ تک ہو تو ریکی مؤثر طریقے سے دی جاسکتی ہے۔

☆ علاج دینے والا علاج کے دوران اپنے ہاتھ کی انگلیوں کو جوڑے رکھے۔

☆ ہر پوزیشن پر کم از کم 3 سے 5 منٹ تک ریکی دی جائے۔

یہ بھی بتانا ضروری ہے کہ بعض اوقات علاج دینے والے کو اپنے ہاتھوں سے ریکی توانائی کے بہنے کا گرم احساس نہیں ہوتا لہذا اس کا یہ مطلب نہ لیا جائے کہ ریکی کی توانائی موجود نہیں ہے یا وہ مریض کے جسم میں منتقل نہیں ہو رہی بلکہ اس کا تعلق زیادہ تر مریض کے جسم کی ضروریات اور قبولیت پر منحصر ہوتا ہے۔

علاج کے بعد اگر ممکن ہو سکے تو مریض کو کچھ دیر کے لئے آرام کرنے کا موقع دیا جائے۔ یہ وقت اس کے لئے بہت اہم ہوتا ہے کیونکہ علاج کے دوران جو توانائی اس کے جسم میں سرائیت کر گئی ہے اسے سکون کے ساتھ مطلوبہ مقام تک پہنچ کر اثر کرنے کا موقع مل جانا چاہیے۔ ریکی علاج کے لئے مریض اپنے معان کا شکر یہ ادا کر سکتا ہے چاہے علاج سے پہلے یا علاج کے بعد اور یہ بھی جانتا ضروری ہے کہ جتنا آپ دوسروں کو ریکی دینے کا تجربہ کریں گے اتنا ہی آپ کے اپنے جسم کے اندر ریکی توانائی کا بہاؤ زیادہ بڑھتا چلا جائے گا۔

☆☆☆

باب نمبر 7

اپنا علاج خود کرنا

Treating Yourself

شائد دنیا میں علاج کا کوئی دوسرا طریقہ اپنا علاج خود کرنے میں ریکی سے زیادہ آسان نہیں ہوگا کیونکہ آپ جہاں کہیں بھی ہوں، ریکی آپ کے ساتھ ہوتی ہے اور اس کے لئے کسی قسم کے اوزار یا مادہ کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اگر آپ کہیں بھی درمخسوس کرتے ہیں یا طبیعت خراب ہو جاتی ہے یا تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے یا خوف کی حالت میں ہوں تو آپ اپنے آپ کو فوری طور پر ریکی کی توانائی استعمال کر کے سکون پہنچا سکتے ہیں اور اس توانائی کے ذریعے اپنی طاقت میں اضافہ کر کے اپنی حالت بحال کر سکتے ہیں۔ لیکن ہمارا مشورہ یہ ہے کہ آپ اپنا علاج غیر معمولی حالات میں نہ کریں۔ پہلی ڈگری کی ریکی حاصل کرنے کے بعد آپ کی زندگی کی بئری اس حد تک چارج ہو جاتی ہے کہ آپ اپنے آپ کو ہر روز ریکی دے کر بہت ساری بیماریوں سے محفوظ کر سکتے ہیں۔ اس طرح نہ صرف یہ کہ آپ اپنے آپ کو کسی تکلیف کے آنے سے پہلے محفوظ کر لیتے ہیں بلکہ آپ کی روحانی طاقت بھی ترقی کر سکتی ہے اور اس طرح آپ زندگی کو ایک نئی جہت دے سکتے ہیں۔

بہت سے لوگ جو ریکی سمیناروں میں حصہ لیتے ہیں ان کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ وہ اس کے ذریعے اپنا علاج خود کرنے کے قابل ہو سکیں۔ کچھ لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ ریکی عام طبی طریقہ علاج کے ساتھ ایک متبادل قدرتی طریقہ علاج ہے اور اس طرح وہ اس توانائی کو علاج کے مقصد کے لئے استعمال کرتے ہیں جبکہ کچھ دوسرے لوگ ایسے بھی ہیں جو ریکی کو صرف اس لئے پسند کرتے ہیں کہ اس کے ذریعے گہری اور پرسکون نیند آ جاتی ہے۔ لہذا ریکی کو استعمال کرتے ہوئے بہت

سے لوگ اپنے درد، بیماری، کمزوری اور پریشانی سے چھٹکارہ پاسکتے ہیں اور اس طرح وہ دوبارہ وطنی اور جسمانی صحت سے مالا مال ہو سکتے ہیں۔

ڈاکٹر شلالہ "Dr. Shalila" نے جب ریکی کا پہلا کورس مکمل کیا تو اس کے ساتھ ایک عجیب اور دلچسپ واقعہ پیش آیا۔ ان دنوں میں اسے آنٹوں کی تکلیف تھی تو وہ اپنے معدے کو آرام پہنچانے کے لئے ہر رات سونے سے پہلے اپنے ہاتھوں کو پیٹ پر رکھ کر اپنے آپ کو ریکی دیا کرتی تھی۔ کچھ دنوں کے بعد اس نے دیکھا کہ پیٹ پر بچپن سے موجود ایک بڑا کالا تل غائب ہو چکا ہے اور وہاں ایک گلابی رنگ کا چھوٹا سا داغ اس بدنما تل کی یاد دلانے کے لئے موجود تھا۔ جس سے یہ ظاہر ہوا کہ باوجود اسکے کہ وہ اپنی آنٹوں کی تکلیف کا علاج کرتا چاہتی تھی لیکن ریکی کی توانائی نے غیر محسوس طریقے سے اسے اس بدنما تل سے بھی چھٹکارا دلادیا۔ اس طرح اپنے آپ کو علاج دیتے ہوئے جسم کی ان بیماریوں کا علاج بھی ہو جاتا ہے جس کا ہم شعوری طور پر علاج کرنے پر زیادہ توجہ نہیں دیتے۔

اپنے آپ کو ریکی دیتے وقت آپ ہاتھوں کو اسی طرح استعمال کرتے ہیں جیسے دوسرے مریضوں کو علاج دینے کے لئے طریقے اختیار کئے جاتے ہیں۔ بنیادی اصولوں کو سامنے رکھتے ہوئے جسم کے

☆ ہر مقام پر کم از کم 3 سے 5 منٹ مختلف مقامات کو اسی طرح اور اتنی ہی دیر تک ریکی کا استعمال کیا جائے البتہ زیادہ دوسروں کو دی جاتی ہے۔ اپنا علاج کرتے تکلیف والے مقامات پر 10 سے 20 وقت کمر کا اوپر والا حصہ مسائل پیدا کرتا منٹ یا اس سے بھی زیادہ وقت کے لئے ہے کیونکہ اسے ہاتھوں کے ذریعے چھو ریکی دی جاسکتی ہے۔

☆ ہوتا ہے۔ اسی طرح بعض حصوں کو ریکی دینا مشکل ہوتا ہے لیکن ان مسائل کا حل اس وقت دستیاب ہو

جاتا ہے جب آپ ریکی کی دوسرے درجے کی تربیت حاصل کر کے جسم کے ان مقامات کو چھوئے بغیر ریکی سے فائدہ دے سکتے ہیں۔ شروع میں یہ بات مستحکم خیر لگتی ہے لیکن حقیقت یہ ہے کہ یہ طریقہ بھی بہت مؤثر ہے اور دماغ کے ذریعے بھی اپنا علاج اسی طرح کیا جاسکتا ہے جیسے ہاتھوں کو استعمال کر کے کسی تکلیف کو دور کیا جاتا ہے۔ اب ہم آپ کو ریکی کے ذریعے اپنا علاج خود کرنے کا آسان طریقہ بتاتے ہیں۔

آرام سے لیٹ کر یا بیٹھ کر سب سے پہلے اپنے سر سے علاج کا آغاز کریں اور نرمی کے ساتھ اپنے ہاتھ اپنے سر کی مختلف پوزیشنوں پر رکھیں تاکہ ریکی کی توانائی کا بہاؤ جاری ہو جائے۔ پھر آہستہ آہستہ اپنے ہاتھوں کو جسم کے دوسرے حصوں تک لایا جائے اور اپنے دل، جگر، کلی اور معدہ کے مقامات پر ریکی دی جائے۔ ہر مقام پر کم از کم 3 سے 5 منٹ تک ریکی کا استعمال کیا جائے البتہ زیادہ تکلیف والے مقامات پر 10 سے 20 منٹ یا اس سے بھی زیادہ وقت کے لئے ریکی دی جاسکتی ہے۔ اپنے ہاتھوں کو ان کی مرضی کے مطابق اندرونی راہنمائی کے ساتھ اسی طرح سے اپنے جسم پر استعمال کیا جائے جیسے دوسرے مریضوں کو ریکی دیتے ہوئے اندرونی رجحانات کے مطابق اپنے ہاتھوں کو استعمال کیا جاتا ہے۔ اپنا علاج کرنے کے لئے بہترین وقت وہ ہوتا ہے جب آپ سونے کے لئے لیٹتے ہوں کیونکہ اس طرح ملنے والی توانائی سے رات کے لمبے وقت میں جسم کو بھی فائدہ ملتا ہے اور پرسکون نیند بھی گہری آتی ہے۔ خود اپنا علاج کرنے کے لئے یہ چند طریقے بتائے گئے ہیں اور جلد ہی آپ خود اپنے تجربے سے اور بھی بہت سے طریقے سیکھ لیں گے۔

باب نمبر 8

علاج کا آسان ترین طریقہ

Quick Means of Treatment

کبھی کبھی ایسا ہوتا ہے کہ آپ کسی کورکے دینا چاہتے ہیں لیکن وقت کی کمی کے باعث آپ مناسب طریقے سے رکینی نہیں دے سکتے۔ ہو سکتا ہے آپ کا کوئی دوست کسی ٹیٹ سے آدھ گھنٹہ پہلے آپ کے پاس آئے اور آپ کے رکینی والے ہاتھوں کے پرسکون اثر سے فائدہ لینا چاہے یا آپ کے ساتھ ریل گاڑی کے ڈبے میں سفر کرنے والے کسی ساتھی کی طبیعت اچانک خراب ہو جائے یا ایسے بھی ہو سکتا ہے کہ رکینی کی تلاش میں آنے والے آدمی کے پاس تو وقت موجود ہے لیکن آپ کو کہیں پہنچنے میں جلدی ہے۔ ان حالات میں آپ رکینی کا جلد استعمال ہونے والا طریقہ اختیار کر سکتے ہیں جس میں رکینی کی اہم ترین پوزیشنوں کا علاج شامل ہوتا ہے۔ اگرچہ مکمل آرام کے لئے مکمل علاج کی ضرورت ہوتی ہے لیکن بسا اوقات علاج نہ ملنے کے مقابلے میں تھوڑا علاج مل جانا بھی مفید ہوتا ہے۔ البتہ آپ کے لئے ضروری ہے کہ اپنے مریض کو یہ تاثر نہ دیا جائے کہ آپ جلدی میں ہیں۔ جو تھوڑا بہت وقت موجود ہے اسے علاج دینے میں سکون اور آرام کے ساتھ استعمال کیا جائے۔ کبھی کبھی یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ مختصر علاج کے بھی عجیب و غریب نتائج نکلتے ہیں۔ شائد یہ اس لئے ہوتا ہے کہ ہم صرف لمبے علاج سے ہی اچھی توقعات وابستہ کئے ہوتے ہیں۔ مختصر علاج کے لئے کچھ ہدایات مندرجہ ذیل ہیں:-

☆ ممکن ہو سکے تو مریض کو بٹھا دیا جائے اور علاج کے لئے 7 مقامات پر رکینی دی جائے۔

پہلی پوزیشن:- اپنے ہاتھ مریض کے کندھوں پر نرمی سے رکھ دیں۔

دوسری پوزیشن:- پھر اپنے ہاتھ مریض کے سر پر رکھ دیں۔

تیسری پوزیشن:- اپنا ایک ہاتھ مریض کی گردن پر لمبا لمبا یعنی سر کے نچلے حصے اور ریڑھ کی

ہڈی کے اوپر والے حصے پر رکھ دیں جبکہ دوسرا ہاتھ مریض کی پیشانی پر رکھیں۔

چوتھی پوزیشن:- ایک ہاتھ مریض کی ریڑھ کی ہڈی کے ساتویں ابھرے ہوئے مہرے پر

رکھ دیں اور دوسرا ہاتھ گردن کے نچلے حصے پر رکھیں۔

پانچویں پوزیشن:- ایک ہاتھ مریض کے سینے کی ہڈی کے اوپر اور دوسرا اس کی کمر پر اسی

اونچائی پر رکھیں۔

چھٹی پوزیشن:- ایک ہاتھ مریض کے معدے پر اور دوسرا اس کی پشت پر اتنی ہی اونچائی پر

رکھیں۔

ساتویں پوزیشن:- ایک ہاتھ پیٹ کے نچلے حصے پر اور دوسرا مریض کی پشت کے نچلے حصے پر

اسی اونچائی پر رکھیں۔

یہ بات بھی مختلف تجربات سے ثابت ہوئی ہے کہ رکینی حادثات اور اچانک ہونے

والے واقعات میں First Aid یعنی ابتدائی طبی امداد کے طور پر بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔ اس

قسم کے حالات میں ایک ہاتھ مریض کے معدے پر اور دوسرا ہاتھ اس کے گردوں پر رکھا جاسکتا

ہے۔ اس کے بعد دوسرے ہاتھ کو آہستہ آہستہ کندھوں کے بیرونی کناروں کی طرف بڑھانے سے

بہت فائدہ ہوتا ہے۔

باب نمبر 9

❖ ریکی کے ذریعے بچوں کا علاج ❖

Using Reiki for Babies

ریکی دینے کے قدرتی اور خوشگوار طریقوں میں سے سب سے زیادہ اچھا اور مؤثر طریقہ وہ ہوتا ہے جب کوئی ماں اپنے بچے کو ریکی دے۔ چونکہ ہر ماں اپنے بچے کو انتہائی محبت اور شفقت کے ساتھ ریکی طریقہ علاج سمجھ ☆ ریکی صرف بیماری سے آرام آجائے تو وہ اپنے بچے کو ریکی کی توانائی سے دینے کا طریقہ نہیں ہے بلکہ اس کے مستفید کر سکتی ہے اور جب بھی وہ بچے کو ذریعے خصوصی طور پر محبت اور شفقت اٹھائے یا اسے چھوئے تو ریکی کے خوشگوار بھی منتقل ہوتی ہے جس کی بچوں کو بہت اثرات بچے کی طرف منتقل ہونا شروع ہو ضرورت ہوتی ہے۔

ماں اور بچے کے درمیان فطری تعلق گہرا اور مضبوط ہو جاتا ہے۔ انسان کا بچہ اپنی زندگی کے ابتدائی ہفتوں یا مہینوں یا سالوں میں جو کچھ سیکھتا ہے وہ ساری عمر کے لئے نقش ہو جاتا ہے۔ جس بچے کو ابتدائی عمر میں بہت محبت اور شفقت ملی ہو وہ بچہ بڑا ہو کر اسی قسم کی توانائی اور خوبیاں دوسروں میں منتقل کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ لہذا ریکی صرف بیماری سے آرام دینے کا طریقہ نہیں ہے بلکہ اس کے ذریعے خصوصی طور پر محبت اور شفقت بھی منتقل ہوتی ہے جس کی بچوں کو بہت ضرورت ہوتی ہے۔

ایک ماں اپنے والی خاتون ریکی کے ذریعے اپنے آنے والے بچے کی زندگی کی راہیں

متعین کرنے میں مثبت کردار ادا کر سکتی ہے۔ اس قسم کے بچوں کو اگر پیدا ہونے کے بعد کوئی تکلیف ہو تو اس کی ماں اپنے آپ کو مجبور نہیں پائے گی بلکہ ہر قسم کے حالات میں اس کے علاج کے لئے مناسب عمل کر کے ریکی کے ذریعے اس کا علاج کر سکے گی۔ آپ نے اکثر دیکھا ہو گا کہ اگر کوئی بچہ اپنے آپ کو زخمی کر لیتا ہے تو اسے محبت اور شفقت کے ساتھ نرمی سے چھو یا چومنا آرام پہنچاتا ہے۔ اگر والدین اپنے بچوں کا علاج خود کرنا شروع کر دیں تو وہ ہپتالوں اور ڈاکٹروں کی ذمہ داری کو بھی کم کرنے میں مدد دے سکتے ہیں اور بچوں کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ ان کے والدین کی ریکی کی توانائی میں بھی اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے۔ یہ درست ہے کہ ریکی کے ذریعے چھوٹی موٹی تکلیفیں اور درد دور ہو جاتے ہیں لیکن اس سے بھی انکار نہیں کیا جاسکتا کہ بعض شدید بیماریوں میں بھی ریکی انتہائی مفید ثابت ہوتی ہے۔ ریکی ہر حالت میں ہر مریض پر مثبت اور خوشگوار اثر چھوڑتی ہے اور درد سے کراہتا ہوا مریض ریکی کی توانائی کے ذریعے آرام سے سو جاتا ہے۔

یہ درست ہے کہ ریکی کے ذریعے ان بچوں کا بھی علاج ہو سکتا ہے جو آپ کے اپنے بچے نہ ہوں۔ لیکن بہتر یہ ہوتا ہے کہ بچوں کے والدین اور خصوصاً مائیں اپنے بچوں کا علاج خود

☆ اگر والدین اپنے بچوں کا علاج کریں کیونکہ ان کے درمیان ایک فطری تعلق موجود ہوتا ہے۔ جب کوئی غیر کسی بچے کا علاج خود کرنا شروع کر دیں تو وہ ہپتالوں کرتا ہے تو بچے کا تعاون اور اعتماد حاصل کرنا بہت اور ڈاکٹروں کی ذمہ داری کو بھی کم ضروری ہوتا ہے اس لئے ہم اس بات پر زور دیا کرنے میں مدد دے سکتے ہیں اور کرتے ہیں کہ جو خواتین اپنے بچوں کو آپ کے بچوں کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ ان پاس علاج کے لئے لائیں، انہیں بتایا جائے کہ بچوں کے والدین کی ریکی کی توانائی میں بھی بچوں کے علاج کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ وہ خود ریکی سیمینار میں حصہ لے کر ریکی کی تربیت حاصل اضافہ ہوتا چلا جاتا ہے۔

کریں جس سے وہ اپنے بچوں کا مستقل اور تسلی

بخش علاج کرنے کے قابل ہو جائیں گی جو نسبتاً کم پیچیدہ اور سستا ہوگا اور اس قسم کی خاتون نہ صرف اپنے بچوں بلکہ اپنے پورے خاندان کے لئے ریکی کے ذریعے علاج کرنے کے قابل ہو جائے گی۔

کچھ عرصہ قبل ہم ایشیا کے کچھ ممالک کے دورے پر تھے تو ہمارے پاس بہت سی عورتیں اپنے بچوں کو علاج کے لئے لائیں کیونکہ اس علاقے میں طبی سہولیات کا فقدان تھا۔ ان بچوں کا علاج کرتے ہوئے ہم نے محسوس کیا کہ جن بچوں کو ان کی مائیں دودھ پلاتی ہیں ان کا علاج کرنا بہت آسان ہوتا ہے اور ایشیا کے بہت سے ممالک میں دودھ پلانے والی خواتین موجود ہیں۔ ان بچوں کا علاج اس لئے آسان ہوتا ہے کہ دودھ پینے کے دوران بچے اپنے آپ کو محفوظ محسوس کرتے ہیں جس سے ریکی کی اثر انگیزی بڑھ جاتی ہے۔

چھوٹے اور نابالغ بچوں کے علاج کے لئے اتنا وقت نہیں دینا چاہیے جتنا بالغ لوگوں کے لئے درکار ہوتا ہے۔ بعض اوقات چند منٹ کا علاج بھی کافی ہوتا ہے لیکن زیادہ مشکل بیماریوں میں 10 سے 20 منٹ کی ریکی کافی ہوتی ہے۔ ریکی علاج دیتے ہوئے آپ کو خود محسوس ہو جائے گا کہ علاج اثر انداز ہو رہا ہے اور یہ کہ مزید علاج کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر بچے اپنے پاؤں کھول کر انگلیاں ہلائیں تو یہ اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ علاج ان کے لئے مفید ثابت ہو رہا ہے۔ دور سے علاج کرنے والے طریقے کے ذریعے بھی چھوٹے بچوں کا علاج ممکن ہے۔ اگر آپ بچے کو گھر پر چھوڑ کر باہر کسی سفر پر جا رہے ہوں یا آپ کو کسی دوسرے کمرے سے بچے کے رونے کی آواز سنائی دے تو ان حالات میں ذہنی طور پر علاج کرنے کا طریقہ استعمال کیا جاسکتا ہے جس کے بہت ہی خوشگوار اثرات سامنے آتے ہیں۔ خاص طور پر نفسیاتی مسائل میں جب بچہ خوفزدہ ہو یا وہ بستر پر پیشاب کرتا ہو یا اس پر غشی کے دورے پڑتے ہوں تو دماغی طریقہ علاج سے بہت استفادہ کیا جاسکتا ہے۔ بعض پیدائشی بیماریاں ایسی ہوتی ہیں کہ لمبے عرصے تک ریکی کے ذریعے علاج کرنے کی ضرورت ہوتی ہے اور اس صورت میں زیادہ بہتر ہوتا ہے کہ والدین خود

اپنے بچوں کا علاج کریں۔

پیدائش سے پہلے بچوں میں موجود بعض نقائص کا علاج بھی ریکی کے ذریعے ممکن ہے اور اس قسم کے علاج کے لئے بھی ضروری ہے کہ والدین یا ہونے والی والدہ اپنے ہونے والے بچے کا علاج خود کریں۔ ریکی کے ذریعے عالمگیر توانائی کو استعمال کرنے کے ساتھ ساتھ اگر عمومی علاج بھی جاری رکھا جائے تو بہت ساری پیچیدگیوں سے بچا جاسکتا ہے اور علاج زیادہ مؤثر ہو سکتا ہے۔ یہ درست ہے کہ محبت اور شفقت کے ذریعے ہم اپنی آئندہ نسل میں کامیابی کے بیج بوٹے ہیں اور ریکی کی توانائی کے ذریعے اس میں اضافہ ہوتا ہے اور یوں ہم اپنی آنے والی نسل اور مستقبل کے زمانے کے لئے اپنی طرف سے اہم کوشش کرنے میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔

☆☆☆

﴿محبت کے بغیر زندگی﴾

☆ محبت کے بغیر عقیدہ آپ کو بغیر سوچے سمجھے انتہا پسندی تک لے جاتا ہے۔
☆ محبت کے بغیر فرض کی انجام دہی آپ کے اندر حس مزاح کو ختم کر دیتی ہے۔

☆ محبت کے بغیر جاری ہونے والا حکم اثر پذیر نہیں ہوتا۔

☆ محبت کے بغیر ملنے والی طاقت انسان کو "Violent" یعنی سخت پر جوش، بے قابو، تشدد پسند بنا دیتی ہے۔

☆ محبت کے بغیر انصاف زندگیوں میں سختی پیدا کر دیتا ہے۔ اور

☆ محبت کے بغیر زندگی بیماری کا سبب بن جاتی ہے۔

☆☆☆

باب نمبر 10

ریکی کے ذریعے دور سے علاج کرنا

Absentee Healing with Reiki

جب ہم لوگوں کو بتاتے ہیں کہ ریکی کے ذریعے دور سے بھی علاج کیا جاسکتا ہے تو بہت سے لوگ یا تو اس پر مشکوک رد عمل کا اظہار کرتے ہیں یا وہ حیرت اور استعجاب میں ڈوب جاتے ہیں اور انہیں یقین نہیں آتا کہ کسی مرلیٹس کا علاج دور سے کیسے ممکن ہو سکتا ہے؟ لیکن موجودہ زمانے میں ہمیں اس قسم کے علاج کے ممکن ہونے پر حیرت زدہ نہیں ہونا چاہیے کیونکہ ہم جانتے ہیں کہ ریڈیو اور ٹیلیوژن کے نظام میں ایٹر "Ether" (بادلوں کے پار کی ہوا) کو استعمال کرتے ہوئے تصویر یا آواز کو لہروں کی مدد سے ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کرنا ممکن ہے اور مناسب قسم کے آلے کے ذریعے وہ تصویریں اور آوازیں دوسرے مقام پر دیکھی اور سنی جاسکتی ہیں۔ اسی طرح ہم میں سے ہر آدمی وائریس کے ذریعے مختلف قسم کے سگنلز (Signals) کو بھیجے اور وصول کرنے سے واقف ہے۔

میڈیکل ٹیکنالوجی میں موجودہ زمانے کی تحقیقات سے ہمیں اس بات کا پتہ چلتا ہے کہ دماغ میں سے بھی ارتعاشات (Frequencies) نکلتے ہیں جو دماغ کے اندر ہونے والی مختلف حرکات سے وجود میں آتے ہیں۔ ہمارے خیالات دراصل دماغ کے اندرونی ارتعاشی نقوش (Vibratory Patterns) کا نتیجہ ہوتے ہیں جو ہمارے دماغ سے جاری ہوتے ہیں اور مناسب قسم کے آلے (Receiver) کے ذریعے ان کو وصول بھی کیا جاسکتا ہے۔

اسی طرح آج کل کے زمانے میں ٹیلی ویژن سے بھی بہت سے لوگ واقف ہیں اور

اسے بغیر اعتراض کے درست تسلیم کرتے ہیں۔ کئی مرتبہ ایسے بھی ہوتا ہے کہ ہم کسی چیز کے بارے میں سوچتے ہیں اور دوسرا وہی بات کہہ دیتا ہے۔ کبھی کبھی ہم دوسروں کے جذبات کے بارے میں دماغ میں احساس پیدا کرتے ہیں اور دوسری طرف سے اسی قسم کے جذبات کا اظہار مشاہدے میں آجاتا ہے۔ اسی طرح کبھی کبھی آدمی کو احساس ہوتا ہے کہ اس کا کوئی رشتے دار کسی دور دراز علاقے میں کسی تکلیف میں مبتلا ہے اور بعد میں اس خبر کی تصدیق بھی ہو جاتی ہے۔ اگر خیالات کے ذریعے اس قسم کے واقعات ممکن ہو سکتے ہیں تو ریکی کی توانائی سے بیماری کا علاج کیوں ممکن نہیں ہو سکتا؟ لیکن جیسا کہ ہم جانتے ہیں کہ ہمارے بھیجے ہوئے خیالات ہمیشہ کے لئے مطلوبہ نتائج برآمد نہیں کرتے اسی طرح یہ بھی جاننا ضروری ہے کہ ہر کوئی ریکی کے ذریعے اپنے شفا بخش

☆ ہر کوئی ریکی کے ذریعے اپنے شفا بخش خیالات بغیر چند لوازمات کے نہیں بھیج سکتا۔ اس کیلئے ایک خاص طریقہ اور مخصوص ترتیب اختیار کرنی پڑتی ہے۔ اگر ہم اس ترتیب اور طریقے سے آگاہ ہو جائیں تو ریکی کو بالکل اسی طرح استعمال کیا جاسکتا ہے جس طرح ٹیلیفون کی لائن مل جانے پر دور دراز علاقے میں بات ہو سکتی ہے۔

خیالات بغیر چند لوازمات کے نہیں بھیج سکتا۔ اس کے لئے ایک خاص طریقہ اور مخصوص ترتیب اختیار کرنی پڑتی ہے بالکل اسی طرح جیسے فون کے ذریعے اپنی آواز کو دور دراز ٹیخے ہوئے آدمی تک پہنچانا ممکن ہوتا ہے۔ اگر ہم اس ترتیب اور طریقے سے آگاہ ہو جائیں تو ریکی کو بالکل اسی طرح استعمال کیا جاسکتا ہے جس طرح فون کی لائن مل جانے پر دور دراز علاقے میں بات ہو سکتی ہے چاہے بات کرنے والا کوئی تجربہ کار پروفیسر ہو یا عمر رسیدہ دادی جان ہو یا کوئی چھوٹی سی بچی ہو۔ اگر صحیح نمبر ملا لیا جائے تو دوسری طرف فون کی گھنٹی بج جاتی ہے۔ اگر پرانے زمانے کا کوئی آدمی ٹیلیفون کے موجودہ نظام کو دیکھے تو یا تو وہ اسے کالا جادو سمجھے گا یا اور کوئی بہت بڑا معجزہ یا شعبہ۔

طبیعیات (Physics) کے قوانین تمام زمانے میں موجود رہے ہیں اور یہی قوانین

اس وقت بھی موجود تھے جب قدیم زمانے میں لوگوں کے پاس ٹیلیفون کا نظام نہیں ہوا کرتا تھا۔ فرق صرف یہ ہے کہ اس وقت فزکس کے یہ اصول موجود ہونے کے باوجود دریافت نہیں ہوئے تھے۔ بالکل اسی طرح قدرتی اصول بھی موجود ہیں جس کے ذریعے ہم زندگی کی توانائی کو دور فاصلے پر منتقل کر سکتے ہیں باوجود اس کے کہ اس کی تفصیلات موجودہ سائنس نے ابھی تحقیق کے ذریعے ثابت نہ کی ہوں لیکن یہ حقیقت ہے کہ فطرت میں اس قسم کی توانائی منتقل کرنے کا اصول موجود ہے اور ہر زمانے میں کچھ لوگ ایسے موجود رہے ہیں جنہیں اس بات کا علم تھا کہ اس طرح دور سے توانائی منتقل کرنا ممکن ہے اور وہ اس پر بعض اوقات عمل بھی کرتے تھے۔ اس کے علاوہ انہوں نے اپنے طریقے کو استعمال کرنے اور کامیابی حاصل کرنے کے مختلف طریقے بھی بنائے تھے یہ الگ بات ہے کہ اس قسم کے طریقے اور عمل انہوں نے سینہ بہ سینہ اپنے حلقہ اثر تک ہی محدود رکھے۔

ریکی کے ذریعے دور سے علاج کرنے والے اصول وہی ہیں جنہیں ڈاکٹر یوسوی "Dr. Usui" نے دریافت کیا اور ریکی کی سائنڈ ڈگری والے کورس کے دوران اس کی تربیت بھی دی جاتی ہے۔ ریکی کے دور سے علاج کرنے کے لئے کچھ اصولوں کو مدنظر رکھنا ضروری ہے۔ جس آدمی کا آپ دور سے علاج کرنا چاہتے ہیں اور اس سے براہ راست رابطہ ممکن نہ ہو، مثلاً کوئی آدمی ہسپتال میں داخل ہے یا دور کسی شہر میں رہتا ہے تو جس وقت بھی آپ کو خط یا ٹیلیفون کے ذریعے علاج کی درخواست کی جائے، آپ دور کا علاج فوری طور پر شروع کر سکتے ہیں۔ جو لوگ ریکی طریقہ علاج سے پہلے واقفیت نہیں رکھتے وہ دور سے علاج کرنے والے طریقے کو ابتدا میں شک کی نگاہ سے دیکھیں گے۔ البتہ جب وہ اس کی افادیت سے عملی طور پر آگاہ ہو جائیں گے تو آئندہ کے لئے اپنے آپ کو اس سے استفادہ حاصل کرنے کے لئے مستعد پائیں گے۔ جب آپ کسی مریض کا دور سے علاج کرنا شروع کریں تو یہ ضروری ہے کہ ابتدائی ایام میں ایک خاص وقت مقرر کیا جائے جس میں آپ دونوں سکون اور اطمینان سے اپنی اپنی جگہ بیٹھ جائیں۔ اس کے لئے زیادہ تر شام کا وقت مناسب ہوتا ہے۔ دور سے علاج کرنے والے طریقے کے لئے یہ لازمی

☆ یہ حقیقت ہے کہ فطرت میں اس قسم کی توانائی ہر وقت جاری رکھا جائے اور اس مقررہ وقت کے دوران مریض کوئی کام نہ کرے بلکہ وہ سکون کے ساتھ بیٹھ جائے یا لیٹ جائے۔ علاج کے لئے جو وقت مقرر کیا جائے اس کا مریض کو بھی مکمل علم ہونا چاہیے۔ اگر آپ

کے پاس دور سے علاج کرانے والے مریضوں کی تعداد زیادہ ہو تو شروع میں ہر مریض کے لئے الگ وقت مقرر کرنا ضروری ہوتا ہے۔ ہمارے ساتھ ایک مرتبہ ایسے ہوا کہ میں نے لیکچر کا وقت مقرر کیا ہوا تھا اور لیکچر کے دوران مجھے احساس ہوا کہ میں نے کسی دوسرے مریض کو دور سے علاج کرنے کا وقت دیا ہوا ہے اور اس وقت کے شروع ہونے میں صرف دس منٹ رہتے ہیں۔ خوش قسمتی سے میں اور ڈاکٹر شلالہ "Dr. Shalila" مل کر لیکچر دے رہے تھے۔ اس دوران میں نے اپنا لیکچر جاری رکھا اور ڈاکٹر شلالہ نے ملحقہ کمرے سے دور سے علاج کرنے والا عمل شروع کر دیا اور اس طرح ہم ایک وعدہ کی خلاف ورزی سے بچ گئے۔

اگر آپ اپنے مریضوں کے ناموں کا اندراج کسی رجسٹر یا ڈائری میں کر لیا کریں جس میں ہر مریض کے علاج کا وقت اور تاریخ درج ہو تو کافی سہولت ہو سکتی ہے۔ اس سلسلہ میں Appointment Card بھی مفید ہو سکتے ہیں جس پر آپ کا نام پتہ اور ٹیلیفون نمبر درج ہوتا کہ مریض کسی مجبوری کے تحت مقررہ وقت کینسل کرانا چاہے تو رابطے میں آسانی ہو۔ مریض کے بارے میں تفصیلات مکمل ہونی چاہئیں تاکہ آپ کو علاج کے دوران اس پر توجہ مرکوز کرنا آسان رہے۔ اگر مریض آپ کے لئے اجنبی ہو تو اس کی تصویر توجہ مرکوز کرنے کے لئے ضروری یا کم از کم

منفید ہوتی ہے۔ اس تصویر پر اگر مریض کا نام اور بیماری کی تفصیل بھی درج ہو جائے تو بہتر ہے۔
البتہ Urgent Cases میں مریض کا صرف نام یا آواز یا کپڑے یا بال بھی توجہ مرکوز کرنے
کے لئے استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ اگر علاج چند دنوں یا ہفتوں تک کرنے کی ضرورت ہو تو بہتر یہ
ہے کہ ہر علاج والے دن ایک ہی مخصوص وقت مقرر کیا جائے۔

دور سے علاج دینے کا طریقہ براہ راست علاج کرنے سے کسی طرح کمتر نہیں ہے
باوجود اس کے کہ مریض کی تسلی زیادہ تر براہ راست علاج سے ہوتی ہے۔ دونوں صورتوں میں
توانائی ایک ہی طریقے سے عمل کرتی ہے اور بہت سے تجربہ کار معالج یہ محسوس بھی کر سکتے ہیں کہ
ایک خاص وقت میں توانائی مریض کے جسم کے کس حصے میں منتقل ہو رہی ہے باوجود اس کے کہ وہ
دور سے علاج کر رہے ہوں۔ اسی طرح کچھ معالج دور سے علاج کرتے ہوئے یہ بھی محسوس کر
لیتے ہیں کہ مریض کی اصل تکلیف کیا ہے اور دوران علاج کس طرح توجہ مرکوز کی جائے۔

دور سے علاج کرنے کے طریقے میں ایک فائدہ یہ بھی ہے کہ اس کے لئے آپ کو کسی
مخصوص جگہ کا انتظام نہیں کرنا پڑتا۔ اگر آپ علاج دیتے وقت آرام دہ طریقے سے بیٹھے ہوئے
ہوں تو صرف اس قدر تیاری کافی ہے۔ مزید برآں اس پر براہ راست طریقے سے کم وقت خرچ
ہوتا ہے۔ عام طور پر 15 سے 20 منٹ کافی ہوتے ہیں جس میں مزید کمی بیشی بھی کی جاسکتی ہے
اور کچھ ریکی ماسٹراس طریقے سے ایک وقت میں لوگوں کی بڑی تعداد کا علاج بھی کر سکتے ہیں۔

اگرچہ یہ ضروری نہیں لیکن اگر مریض اپنے علاج کے دوران توانائی کی وصولی کے لئے
اپنے آپ کو سپرد کر دے یعنی ذہنی طور پر تیار ہو جائے تو توانائی کی لہریں زیادہ مؤثر طریقے سے
بننے کے قابل ہو سکتی ہیں۔ البتہ کسی مریض کی طرف سے مخالفت کی صورت میں اس کا دور سے
علاج نہ کرنا زیادہ بہتر ہے۔ یہ درست ہے کہ صحت مند متاثر انسان کا ایک بنیادی حق ہے لیکن اسی
طرح بیمار ہونا بھی اس کا حق ہے اور ہمیں اس کی بیماری کا احترام کرنا چاہیے۔ اگر وہ یاد دہ سے زیادہ
علاج کرنے والے بیک وقت کسی ایک مریض پر دور سے علاج کرنے کا عمل شروع کر دیں تو

بہتر یہ ہوتا ہے کہ مریض لیٹ جائے کیونکہ اس دوران توانائی کی بہت طاقتور مقدار اس کے جسم پر
اثر انداز ہو سکتی ہے۔

ایک مرتبہ ریکی سیمینار میں حصہ لینے والی خاتون نے ایک عجیب واقعہ بیان کیا۔ اس کا
کہنا تھا کہ اس نے ریکی کے ایک معالج سے ایک مرتبہ دور سے علاج کروانے کے لئے وقت مقرر
کر دیا لیکن جب وہ وقت آیا تو اس نے زیادہ توجہ نہ دی اور وہ اپنے کمرہ کی صفائی میں مصروف
رہی۔ کام کرنے کے دوران اسے ایک شدید غیر معمولی احساس (Sensation) ہوا اور وہ اتنا
شدید تھا کہ اس کے لئے سیدھا کھڑا ہونا مشکل ہو گیا۔ بعد میں اس نے اپنے ریکی معالج سے
رابطہ کیا تو پتہ چلا کہ وہ اس وقت اس خاتون کا علاج کرنے کے لئے اپنی توجہ مرکوز کئے ہوئے تھا۔
اس واقعے کا اس خاتون پر اتنا اثر ہوا کہ اس نے خود ریکی سیکھنے کے لئے سیمینار میں شرکت کی۔

☆ اگر وہ یاد دہ سے زیادہ علاج کرنے والے بیک وقت کسی ایک مریض پر دور
سے علاج کرنے کا عمل شروع کر دیں تو بہتر یہ ہوتا ہے کہ مریض لیٹ جائے کیونکہ
اس دوران توانائی کی بہت طاقتور مقدار اس کے جسم پر اثر انداز ہو سکتی ہے۔

ہمیں بھی بعض اوقات دور سے علاج کرنے کے دوران مختلف دلچسپ تجربات ہوتے
رہتے ہیں۔ ایک مرتبہ ہمارے امریکن دوست نے کہا کہ اس کی والدہ کو ریکی دی جائے جس کا
ایک بڑا آپریشن ہوا ہے اور اس کی صحت یابی میں دیر ہو رہی ہے۔ بیماری کی شدت کی وجہ سے وہ
اپنے بچوں کو پیچھا پھانسنے کے قابل بھی نہیں تھی اور اسے یہ بھی پتہ نہیں تھا کہ اس کے ساتھ کیا واقعہ پیش
آیا۔ وہ صرف مدہوشی کے عالم میں زیادہ تر بے حس و حرکت ہوتی تھی۔ ہم نے اسے دور سے ریکی
دینا شروع کر دی اور تھوڑی دیر کے بعد غیر متوقع انداز سے اسکی حالت بہتر ہونا شروع ہو گئی اور
کچھ ہی دیر کے بعد اسکے ہوش و حواس درست ہو گئے اور وہ اپنی حفاظت خود کرنے کے قابل ہو گئی۔
انسانوں کی طرح جانوروں کو بھی دور سے علاج دیا جاسکتا ہے۔ ہمارے ایک دوست

نے محسوس کیا کہ اس کی ایک گائے بیمار ہو گئی ہے اور وہ کچھ کھاتی پیتی نہیں ہے بلکہ بعض اوقات اس سے خون کا اخراج بھی ہوتا ہے۔ حیوانات کے ڈاکٹر کے پاس اس گائے کی بیماری کے بارے میں کوئی وضاحت نہیں تھی اور نہ وہ اس کا علاج کر پایا تھا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ کچھ دنوں میں وہ گائے مر گئی۔ اسی اثنا میں اس کی دوسری گائے بھی ویسی ہی بیماری میں مبتلا ہو گئی جسے ذبح کرنا پڑا۔ پھر اس کا قیمتی تیل بیمار ہو گیا تو ہمارے دوست نے ہمیں اس واقعے کی تفصیل بتانے کے لئے فون کیا۔ ہمیں معلوم نہیں تھا کہ اس دوران تیل کو ذبح خانے میں لے جانے کے لئے اٹھایا گیا ہے۔ ہم نے اس تیل اور بقیہ ماندہ جانوروں کا دور سے رکھی کے ذریعے علاج کرنا شروع کر دیا تاکہ وہ اس پڑا ہوا بیمار سے بچ جائیں۔ پانچ دن بعد ہمارے دوست کا فون آیا اور اس نے بتایا کہ اس کے تیل کو ذبح خانے سے واپس بھجوا دیا گیا کیونکہ ذبح ہونے سے قبل تیل کی صحت غیر محسوس طریقے سے بہتر ہو گئی اور فارم کے دوسرے جانور اس بیماری سے بچ گئے۔

جیسا کہ اس کتاب میں پہلے بھی بیان کیا جا چکا ہے کہ اس طریقہ علاج سے آپ اپنا علاج بھی کر سکتے ہیں۔ مثال کے طور پر آپ کی کمر کے اوپر والے حصے میں تکلیف ہو جہاں آپ کے ہاتھ کی رسائی ممکن نہ ہو تو دور سے علاج والے طریقے سے متاثرہ مقام پر توجہ مرکوز کرنے سے خاطر خواہ فائدہ حاصل ہو سکتا ہے۔ البتہ اس سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ دور سے علاج کی کامیابی کے لئے کافی تجربہ اور مشق کی ضرورت ہے۔ ہمارے ہاں ایک طریقہ یہ بھی رائج ہے کہ جب ہم دور سے کسی کا علاج کرنا شروع کرتے ہیں تو ہمیں انتہائی فرحت اور خوشی محسوس ہوتی ہے۔ علاج کو زیادہ موثر بنانے کے لئے ہم گروپ کی صورت میں اکٹھا رکھی دینا شروع کرتے ہیں اور اس سے ہمیں اندرونی طور پر بے حد خوشی کا احساس ہوتا ہے۔ ہم علاج کے دوران یہ کہہ رہے ہیں کہ ہم اپنے تجربات اور فرحت کا اظہار کرتے ہیں اور کبھی کبھی یہیں یہ جان کر حیرت ہوتی ہے کہ ہمارے تجربات اور احساسات کس حد تک یکساں ہوتے ہیں۔

☆☆☆

باب نمبر 11

دماغی طریقہ علاج

The Mental Method

کبھی کبھی منفی تجربات کے ذریعے ہمیں اپنی زندگی کے رویوں اور اپنے طور طریقوں کو بدلنے کا موقع ملتا ہے اور اس طرح ہم دوبارہ کسی سابقہ تکلیف وہ تجربے کو دہرانے سے بچنے کے لئے اپنے جسم میں لاشعوری طور پر تبدیلی لاتے ہیں جو کہ ہماری امیدوں کے خلاف عمل پیرا ہوتی ہے۔ باوجود اس کے کہ ہمیں وجوہات کا پتہ ہوتا ہے پھر بھی بسا اوقات پہلے سے مخصوص رویوں اور طریقوں سے اپنے آپ کو فارغ کر لینا بہت مشکل ہوتا ہے۔ یہ وہ موقع ہوتا ہے جب ہم دماغ کے ذریعے علاج کرنے کے طریقے کو اختیار کر کے (جس کی تربیت دوسرے درجے کی تربیت کے دوران دی جاتی ہے) سے بہت فائدہ لے سکتے ہیں۔ لفظ "دماغی" (Mental) لاطینی زبان کے لفظ (Mens) سے نکلا ہے جس کا مطلب ہوتا ہے سوچنا، سوچنے والا، شعور اور روحانیت سے متعلق اور لاطینی کا یہی لفظ "Mens" سنسکرت کے لفظ "Manas" کے مترادف ہے جس سے لفظ "Man" یعنی انسان نکلا ہے۔ جس کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ ایسی مخلوق جو سوچنے اور سمجھنے کے قابل ہو۔

اس اجمال کی تفصیل یہ ہے کہ جس طرح ایک کمپیوٹر اپنے اندر کے پروگرام کے مطابق چلتا ہے اسی طرح انسانی جسم کے اندر بھی ایک خاص قسم کی پروگرامنگ (Programming) ہوتی ہے اور مناسب قسم کی چابی "Key" کے ذریعے انسان کے سب سے اندرونی حصے تک رسائی ممکن ہے جس سے جسمانی پروگرامنگ میں تبدیلی لائی جاسکتی ہے اور اس طرح جسم کے اندر توانائی

☆ کو غلط استعمال کرنے کے رجحانات میں اصلاح ہو سکتی ہے۔ اگر ایسا ممکن ہو جائے تو مایوسی اور ڈپریشن خوشی اور فرحت میں بدلی جاسکتی ہے اور خوف اور عدم اعتماد کی جگہ حوصلہ اور اعتماد پیدا ہو جاتا ہے۔ حوصلے کی کمی سے مایوسی اور قنوطیت کے ساتھ ساتھ احساس کمتری پیدا ہوتی ہے جس سے جسم، اخلاق اور روحانیت میں منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اس مفید طریقے کو استعمال کرنے سے نہ صرف منفی اثرات سے چھٹکارا حاصل ہوتا ہے بلکہ نفرت کی جگہ محبت اور سکون ملتا ہے جس سے منفی اقدار مثبت رویوں میں بدل جاتے ہیں۔

☆ جس طرح ایک کمپیوٹر اپنے اندر کے پروگرام کے مطابق چلتا ہے اسی طرح انسانی جسم کے اندر بھی ایک خاص قسم کی پروگرامنگ (Programming) ہوتی ہے اور مناسب قسم کی چابی "Key" کے ذریعے انسان کے سب سے اندرونی حصے تک رسائی ممکن ہے جس سے جسمانی پروگرامنگ میں تبدیلی لائی جاسکتی ہے اور اس طرح جسم کے اندر توانائی کو غلط استعمال کرنے کے رجحانات میں اصلاح ہو سکتی ہے۔

دماغی طریقہ علاج کے ذریعے نہ صرف مریض صحت مند ہو جاتا ہے بلکہ بعض اوقات اس کے اندر اپنے رویے کے بارے میں بصیرت بھی پیدا ہو جاتی ہے اور وہ اپنے مسائل کی وجوہات کو خود جاننے کے قابل ہو جاتا ہے جس کے بعد وہ اپنی زندگی کے مقصد کو پہچان کر اسے حاصل کرنے کی جستجو آسانی کے ساتھ شروع کر دیتا ہے۔

چونکہ بہت سی انسانی بیماریاں روحانی بے تربیتی (Spiritual Imbalance) کا نتیجہ ہوتی ہیں اس لئے دماغی طریقہ علاج سے اس قسم کی نفسیاتی شکایات کا ازالہ آسانی سے ممکن ہوتا ہے۔ اس سلسلے میں مختلف بیماریوں اور اس کے ساتھ ملحق علامات اور اثرات کے بارے میں ہم نے اس کتاب کے باب نمبر 26 میں تفصیلات مہیا کر دی ہیں جس سے بعض جسمانی بیماریوں

کے پس منظر میں ہونے والے دماغی اور روحانی وجوہات اور اثرات بیان کئے گئے ہیں۔ اس سلسلے میں مزید مخصوص طریقے آپ کو ریکی ماسٹر دوسری ڈگری کے سیمینار کے دوران بیان کرے گا لیکن ایک بات قابل ذکر ہے کہ ہر معالج علاج کرنے کے دوران مریض کے جسم کے اندرونی پروگرام سے خود بخود واقف ہو جاتا ہے اور معالج کی روحانی تحریک (Intuition) خود بخود اس کی طرف راہنمائی کرتی ہے۔

ذاتی علاج اور دور سے علاج کرنے والے طریقوں کی طرح دماغی طریقہ علاج بھی ریکی کے عام طریقہ علاج ہی کی طرح مؤثر اور مفید ہے لیکن اس علاج کا دورانیہ مختصر یعنی چند منٹوں کا ہونا چاہیے۔ البتہ اس علاج کے لئے معالج کے لئے زیادہ احساس ذمہ داری کی ضرورت ہوتی ہے اور چونکہ اس کے ذریعے خیالات کی ایک بہت بڑی طاقت معالج سے مریض کی طرف منتقل ہوتی ہے اس لئے یہ مناسب ہوتا ہے کہ مریض کی اجازت اور اس کا تعاون حاصل ہو۔ معالج کے لئے یہ مناسب نہیں ہے کہ وہ اپنے نظریات اور پہلے سے متعین فیصلے مریض پر مسلط کرے بلکہ اس کا واحد مقصد یہ ہونا چاہیے کہ مریض صحت مند ہو جائے۔ دماغی طریقہ علاج سے انسانوں کے علاوہ جانوروں اور پودوں کو بھی فائدہ دیا جاسکتا ہے اور یہ اس قدر حیرت انگیز اور مفید طریقہ ہے کہ اس کے ذریعے بے شمار مثبت نتائج حاصل کئے جاسکتے ہیں۔

☆☆☆

☆ دماغی طریقہ علاج کے ذریعے نہ صرف مریض صحت مند ہو جاتا ہے بلکہ بعض اوقات اس کے اندر اپنے رویے کے بارے میں بصیرت بھی پیدا ہو جاتی ہے اور وہ اپنے مسائل کی وجوہات کو خود جاننے کے قابل ہو جاتا ہے۔

باب نمبر 12

﴿ جسم میں موجود "چکرا" کی ترتیب بحال کرنا ﴾

Balancing the "Chakras"

یہ درست ہے کہ جسم میں موجود "چکرا" کی ترتیب کی اصلاح ریکی طریقہ علاج کا لازمی حصہ نہیں ہے لیکن اس سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ یہ طریقہ ریکی کی توانائی کے مفید اثرات حاصل کرنے کے لئے ایک موثر اور مفید عمل ہے اور بہت سے معالج اس کے بغیر ریکی کا موثر استعمال کر ہی نہیں سکتے۔ "چکرا" کے بارے میں مندرجہ ذیل بنیادی معلومات آپ کو اس موضوع کی مناسب آگاہی فراہم کریں گی۔

لفظ "چکرا" سنسکرت سے لیا ہوا لفظ ہے جس کے معنی پہیہ (Wheel) ہوتا ہے اور "چکرا" یا "چکر" جسم کے اندر توانائی کے گول گول مراکز ہوتے ہیں اور باوجود اس کے کہ یہ نظر نہیں آتے لیکن انہیں محسوس بھی کیا جاسکتا ہے اور ان کی ترتیب کی اصلاح سے جسم کی بے شمار تکلیفوں کو دور کیا جاسکتا ہے۔ ان چکروں کی موجودگی اور ان کے عوامل اور افعال (Functions) کے بارے میں مشرقی تہذیب میں مختلف طریقوں سے ذکر پایا جاتا ہے۔

اس فلسفے سے متعلق اکثر مکاتب فکر کا خیال ہے کہ جسم کے اندر 7 بڑے چکر اور 4 ذیلی چکر موجود ہوتے ہیں جو ہماری جسمانی ساخت کے ساتھ ملحق نظر نہ آنے والے ایک جسم کا حصہ ہوتے ہیں جس میں پوری توانائی رواں دواں ہوتی ہے اور طبعیاتی جسم کی تمام حرکات و سکنات، خیالات اور حرکات کے لئے توانائی یہیں سے حاصل ہوتی ہے۔

یہ چکر توانائی کے متحرک گول گول چکروں کی صورت میں ہوتے ہیں اور ان کی طاقت،

جسامت (Size) اور حرکات (Activity) ہر انسان کے اندر مختلف درجے کی ہوتی ہے۔ یہ چکر توانائی کی ایک بنیہ والی رو کے ساتھ منسلک ہوتے ہیں جو کہ حرام مغز کی مالی کے ساتھ ساتھ متوازی طریقے سے بہتے ہیں اور ہمارے مادی اجسام ان کے بغیر وجود پا ہی نہیں سکتے۔ توانائی کے یہ چکر فضا میں موجود ایک بڑی طاقت یعنی "Prana" سے استفادہ کرتے ہیں اور اسے جمع کرتے رہتے ہیں جس سے ان چکروں کی توانائی میں اضافہ ہوتا ہے اور ان چکروں سے توانائی منتقل بھی ہو سکتی ہے۔ لہذا یہ چکر دراصل ہمارے مادی جسموں میں زندگی اور طاقت کے بہاؤ کے لئے ذریعے اور دروازوں کے طور پر کام کرتے ہیں۔ ہر چکر جسم کے مختلف عضو کے ساتھ وابستہ ہوتا ہے اور یہی چکر اس عضو کو توانائی فراہم کرتا ہے اور اس کے افعال اور کارکردگی کی ضرورتوں کو پورا کرتا رہتا ہے۔ اس طرح 7 بڑے چکر انسان کے جسمانی وجود کے نظام میں 7 بڑے غدودوں (Glands) سے ملحق ہوتے ہیں۔

جس طرح انسانی جسم کے ہر عضو کے لئے دماغ اور روح کے مختلف درجات مخصوص ہوتے ہیں، اسی طرح ہر توانائی کا چکر جسم کے کسی مخصوص رویے یا نشوونما کے ساتھ منسلک رہتا ہے۔ جسم کے نچلے مقامات پر موجود توانائی کے چکر زیادہ تر بنیادی جذبات اور ضروریات سے پر ہوتے ہیں جہاں توانائی کم ارتعاش (Lower Frequency) اور نسبتاً غیر خالص شدہ (Crude) شکل میں ہوتی ہے۔ اس کے بعد توانائی کی زیادہ خالص شدہ (Finer) اور اعلیٰ قسم اور والے مقامات پر موجود توانائی کے چکروں میں پائی جاتی ہے جس سے ذہنی اور روحانی صلاحیتیں اور توقعات وجود پاتی ہیں۔

توانائی کے بہاؤ میں کسی قسم کی رکاوٹ ان توانائی کے چکروں کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے اور توانائی کے بہاؤ میں اضافہ بھی انہی کی وجہ سے عمل میں آتا ہے۔ توانائی کے بہاؤ میں یہ بندش یا اضافہ ترتیب کو بگاڑ دیتا ہے اور ہم آہنگی کو متاثر کرتا ہے جس کے نتیجے میں متعلقہ جسمانی، ذہنی یا روحانی مدارج میں کمی یا بیش آ سکتی ہے اور ان حالات کی وجہ سے نفسیاتی دباؤ، نفسیاتی کھچاوت،

جسمانی درد اور تکالیف یا غیر ضروری طور پر خوشی میں اضافہ کا سبب بنتا ہے۔ ان توانائی کے چکروں میں ایک بہت ہی نفیس قسم کا انیٹا موجود ہوتا ہے جو باہر سے آنے والے ہر اثر اور عمل سے متاثر ہوتا ہے اور بعض اوقات اس قسم کے انیٹا کی تعداد حالات کے مطابق کم یا زیادہ ہو سکتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہر انسان میں ہر توانائی کا چکر مختلف مدارج (Frequencies) پر متحرک ہوتا ہے۔ جب حالات معمول کے مطابق ہوں تو توانائی کے چکر ہم آہنگ رہتے ہیں اور بیماری کی صورت میں ان میں بے ترتیبی اور بد نظمی پیدا ہو جاتی ہے اور معالج (Healer) سادگی کے ساتھ ان چکروں کی صفائی کا عمل کر کے ان کی ترتیب کو بحال کر دیتا ہے تاکہ توانائی کے بہاؤ میں دوبارہ روانی پیدا ہو سکے اور بہاؤ کی بندش کو دور کیا جائے یا بہاؤ کے اضافہ کو معمول پر لایا جائے۔ مراقبہ اور یوگا کے سارے نظام توانائی کے ان چکروں کی درستگی کے لئے مصروف عمل ہیں جن کے ذریعے توانائی کے ان چکروں کی ترتیب کی اصلاح بھی کی جاتی ہے اور اس عمل کے ذریعے کم درجہ والی ناخالص توانائی کو صاف کر کے بہتر درجے والی توانائی میں منتقل کرنا اور اسے اوپر والے چکروں کی طرف بہانا مقصود ہوتا ہے۔

ایک عام آدمی میں توانائی کے یہ چکر چھوٹے چھوٹے گول دائروں میں ہلکی چمک کے ساتھ دواغ کے قطر میں ہوا کرتے ہیں لیکن ایک ہوشیار اور روحانی طور پر ترقی یافتہ انسان میں یہ چکر زیادہ چمک اور روشنی کے ساتھ بڑی توانائی کے بہاؤ کا مظہر ہوتے ہیں۔ اب ہم 7 بڑے چکروں کی تفصیل بیان کرتے ہیں:-

☆ ایک بات کا خاص طور پر خیال رکھا جائے کہ سب سے اونچے "چکرا" یعنی "Lotus" چکرا کو نہ چھوا جائے کیونکہ یہ چکر توانائی کی اعلیٰ ترین قسم اور شعور کی اعلیٰ منزل پر ہوتا ہے اس لئے اس میں نہ تو ہم آہنگی کی ضرورت ہے اور نہ اسے اضافی توانائی درکار ہے۔

(پہلا چکرا)

جزر والا چکر یا بنیادی چکر

(Root Chakra or Base Chakra)

یہ چکر انسان کے جسم کے نچلے ترین مقام پر واقع ہوتا ہے۔ مردوں میں دچی کی ہڈی اور عورتوں میں رحم والے مقام پر ہوتا ہے۔ توانائی کا یہ چکر جسمانی طاقت کا مرکز ہوتا ہے اور یہی وہ مقام ہوتا ہے جہاں زندہ رہنے کی بنیادی خواہش موجود ہوتی ہے۔ اس کے ذمہ مادی جسم کو زندہ رکھنے کے لئے تمام نظاموں کو کنٹرول کرنا ہوتا ہے اور اس چکر کے ساتھ گردوں سے متعلق غدود منسلک ہوتے ہیں اور گردوں، مثلاً نہ اور ریڑھ کی ہڈی کا انتظام و انصرام اس چکر کی ذمہ داری میں ہوتا ہے۔

(دوسرا چکرا)

خواہشات جنسیاتی چکر

(The Sacral or Sexual Chakra)

توانائی کا یہ چکر ناف (Navel) سے کچھ نیچے اور بڑی آنت کے اختتام (Sacrum) کے سامنے واقع ہوتا ہے۔ توانائی کا یہ چکر جنسی خواہشات اور خود پسندی اور انانیت (Ego) کا مرکز ہوتا ہے۔ یہیں سے جنسی توانائی خارج بھی ہوتی ہے اور وصول بھی ہوتی ہے۔ دوسرے لوگوں کے جذبات اور احساسات کو یہی چکر محسوس کرتا ہے اور اس طرح یہ ایک (Extra Sensory Perception) کا مرکز ہوتا ہے اس توانائی کے چکر کے ذمہ غدودوں کا وہ مجموعہ ہوتا ہے جنہیں (Gonads) کہتے ہیں اور یہی چکر نسل کشی (Reproduction) کے اعضا اور ناگلوں سے منسلک ہوتا ہے۔

(تیسرا چکرا)

شمسی اور جذبات کے متعلق توانائی کا چکر

(The Solar Plexus Chakra)

یہ چکر ناف سے ذرا اوپر موجود ہوتا ہے۔ یہ جسم کا اصلی مرکز ہوتا ہے اور اسی مرکز سے جسمانی توانائی کی تقسیم ہوتی ہے۔ اسی مرکز سے ناخالص جذبات اور طاقت کی خواہشات ابھرتی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ جب ہم خوفزدہ ہوتے ہیں تو اسی مقام پر کچھ محسوس کرتے ہیں۔ توانائی کے اس چکر کی ذمہ داری اہلیہ کا وجود ہوتا ہے اور معدے، جگر اور پتہ جیسے اعضاء کی ذمہ داری بھی اس چکر کے زیر اثر ہوتی ہے۔

(چوتھا چکرا)

دل کا چکر

(The Heart Chakra)

توانائی کا یہ چکر سینے کے وسط میں دل کے مقام پر ہوتا ہے۔ یہ چکر حقیقی اور غیر مشروط محبت اور انسانیت کے ساتھ ساتھ بھائی چارے، روحانی ترقی، ہمدردی، عقیدت اور محبت کا مرکز ہوتا ہے۔ اسی لئے مشرقی ممالک میں مراقبہ میں استعمال ہونے والے مختلف طریقے صرف اس چکر کو کھولنے اور ترقی دینے پر توجہ دیتے ہیں۔ توانائی کے اس چکر کی ذمہ داری دو نغدد ہیں جسے تھائیمس گینڈ (Thymus Gland) کہتے ہیں۔ اس چکر کی ذمہ داری میں دل، جگر، پیچیدہ اور خون کی گردش کا نظام شامل ہے۔

(پانچواں چکرا)

گلے کا چکر

(The Throat Chakra)

اس چکر کو Thyroid Chakra یا Laryngeal Chakra بھی کہتے ہیں۔ یہ چکر بات چیت، مافی الضمیر کے بیان اور تحقیقات کا مرکز ہوتا ہے۔ اسی مقام پر آپ جسم کی اندرونی آواز سن سکتے ہیں اور وہ آوازیں بھی سنائی دیتی ہیں جو محسوس نہ ہونے والی دنیا (Extra Sensory Realms) سے آتی ہیں۔ یہ چکر جس نغدد سے وابستہ ہے اسے Thyroid Glands کہا جاتا ہے۔ اس کی ذمہ داری میں گلا، اوپر والے پیچیدہ، بازو اور نظام ہضم میں خوراک کی نالی وغیرہ شامل ہیں۔

(چھٹا چکرا)

تیسری آنکھ کا چکر

(The Third Eye Chakra)

توانائی کا یہ چکر پیشانی کے درمیان میں اور ابروؤں سے ذرا اونچے والے مقام پر موجود ہوتا ہے۔ یہ چکر توانائی کی ان تمام قسموں کا مرکز ہوتا ہے جس سے غیر محسوس خیالات یعنی (Extra Sensory Perception) کو محسوس کیا جاتا ہے۔ اسی طرح (Clairvoyance) اور ٹیلی پتھی کا مرکز بھی یہی چکر ہوتا ہے۔ انسان کی قوت ارادی، وحشی قابلیت اور روحانی مقامات کا مرکز بھی یہی چکر ہوتا ہے۔ کسی چیز کو دماغ سے محسوس کرنا یا خیالات میں کسی چیز کو دیکھنا اسی چکر کے ذریعے ہوتا ہے۔ تیسری آنکھ کا کھل جانا بھی بہت سی صوفیائی روایات میں روحانیت کے جاگ جانے کے مترادف ہوتا ہے۔ اس چکر کے ساتھ وابستہ نغدد کو

(Pituitary Gland) یا (Hypophysis) کہا جاتا ہے۔ اس کی ذمہ داری میں ریڑھ کا اوپر کا حصہ، حرام مغز، دماغ کا نچلا حصہ، بائیں آنکھ، ناک اور دونوں کان شامل ہیں۔

(ساتواں چکرا)

تاج والا چکرا

(The Crown Chakra or Lotus Chakra)

توانائی کا یہ چکر سر کی چوٹی میں واقع ہوتا ہے اور یہ جاگنے اور شعور کے اعلیٰ ترین مقام کی نمائندگی کرتا ہے۔ ایک ایسا مقام جسے حاصل کرنا پوری انسانیت کا مقصد حیات ہوتا ہے یعنی روح کا روشن ہو جانا، وحدت کا شعور پیدا ہو جانا، خود وجودی کا شعور پیدا ہو جانا۔ یہی وجہ ہے کہ روحانی طور پر ترقی یافتہ آدمیوں کو تصور کرتے ہوئے ان کے سر کے ارد گرد روشنیوں کی لہریں تصور میں آتی ہیں۔ توانائی کے اس چکر میں جسم کے اندر اٹھنے والے لاشعوری احساسات اور پاک خیالات کے علاوہ روحانی بصیرت بھی اسی چکر سے منسلک ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں روحانی ترقی کی ساری بصیرتیں اور مدارج بھی اسی چکر سے منسلک ہوتے ہیں۔ جس عمرو کا اس چکر سے تعلق ہوتا ہے اسے Pineal Gland یا Epiphysis کہا جاتا ہے۔ اس چکر کی ذمہ داری میں دماغ کا اوپر والا حصہ اور دائیں آنکھ شامل ہیں۔ اگر آپ ریکی کی مدد سے توانائی کے ان چکروں کی اصلاح کرنا چاہیں تو اس کے لئے ان کے افعال اور ذمہ داریوں کے بارے میں تفصیلی علم کی ضرورت نہیں ہوتی کیونکہ ریکی کی توانائی اپنے طور پر جہاں اس کی ضرورت ہو، پہنچ جاتی ہے۔ چکروں کی ترتیب درست کرنے کے لئے آپ ان پر ترتیب دار اپنے ہاتھ رکھتے جائیں تو Balance ہو جائیں گے اور تکلیف دور ہو جائے گی۔

چکروں کو ریکی دینے کے لئے مختلف طریقے رائج ہیں۔ پہلا طریقہ یہ ہے کہ آپ دونوں ہاتھ تیسری آنکھ والے چکر پر رکھیں اور آہستہ آہستہ ہاتھوں کو "جزوالے چکرا" تک لے

جائیں۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ "جزوالے چکرا" سے شروع کر کے تیسری آنکھ والے "چکرا" تک ہاتھوں کو لے آئیں۔ ایک تیسرا طریقہ یہ بھی ہوتا ہے کہ آپ ایک ہاتھ تیسری آنکھ والے "چکرا" اور دوسرا Root "چکرا" پر رکھیں اور پھر اپنے ہاتھوں کو اس طرح حرکت دیں کہ وہ باقی چکروں کے اوپر سے گزرتے ہوئے آپس میں مل جائیں۔ زیادہ بہتر ہوتا ہے کہ دونوں ہاتھ Solar Plexus Chakra پر آپس میں مل جائیں۔ مناسب ہوتا ہے کہ آپ اپنے ہاتھوں کو کسی ایک "چکرا" پر اتنی دیر تک ٹھہرائیں کہ ان سے توانائی کے بہاؤ کا احساس واضح ہو جائے۔ کچھ افراد ایسے بھی ہوتے ہیں جن میں یا تو غرور اور تکبر کا احساس زیادہ ہوتا ہے یا وہ خیالات کی دنیا میں رہنے کے عادی ہوتے ہیں۔ ایسے مریضوں کے چکروں کو Balance کرنے کے لئے ایک ہاتھ مستقل طور پر تیسری آنکھ والے چکرا پر رکھنا چاہیے جبکہ دوسرے ہاتھ سے باقی تمام چکروں کو علاج دیا جائے جس کی ابتدا Root چکرا سے ہونی چاہیے۔ ایک بات کا خاص طور پر خیال رکھا جائے کہ سب سے اونچے "چکرا" یعنی Lotus "چکرا" کو نہ چھوا جائے کیونکہ یہ چکر توانائی کی اعلیٰ ترین قسم اور شعور کی اعلیٰ منزل پر ہوتا ہے اس لئے اس میں نہ تو ہم آہنگی کی ضرورت ہے اور نہ اسے اضافی توانائی درکار ہے۔

دوسرے درجے کی تربیت مکمل کرنے کے بعد آپ علامات (Symbols) کی مدد سے چکروں کا علاج بھی کر سکتے ہیں اور اس کے لئے دماغی طریقہ علاج اور دور سے رو کر علاج کرنے کے طریقے بھی استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ توانائی کے چکروں کو Balance کرنے سے جسم کی تکالیف دور ہو جائیں گی اور جسم میں توانائی کا بہاؤ برقرار ہو جائے گا نیز توانائی کے بہاؤ میں موجود رکاوٹیں بھی دور ہو جائیں گی اور پوشیدہ صلاحیتیں زیادہ بہتری کے ساتھ عمل کرنے کے لئے آزاد ہو جائیں گی اس لئے جہاں بھی موقع ملے ریکی طریقہ علاج کے اس مخصوص طریقے کو ضرور استعمال کریں۔ یہ ایک انتہائی مفید تجربہ ہوگا۔

باب نمبر 13

﴿ اُورا "روشنی" ﴾

The Aura

"Aura" لاطینی زبان کا لفظ ہے جس کے معنی یہ ہیں:-

- ☆ ہلکے انداز سے چلنے والی ہوا ☆ ہوا کا ایک جھونکا
- ☆ خوشبو ☆ روشنی
- ☆ روشنی کی چمک

اس سے عام طور پر مراد تو انائی کی روشنی کا وہ حلقہ ہوتا ہے جو جسم کے ارد گرد موجود ہوتا ہے جو کہ "Baron Richenbach" کے بقول "توانائی کا چمکتا ہوا غلاف" ہے۔ اس میں انسان کے جسم کے اندر موجود صاف قسم کی توانائیوں کی 7 روشنیاں شامل ہوتی ہیں اور عام طور پر تین قسم کے روشنیوں کے ہالے بہت واضح اور مختلف ہوتے ہیں۔

☆ پہلی قسم کی روشنی کا ہالہ روحانی حلقہ توانائی (Spiritual Aura) پندرہ سے اٹھارہ فٹ تک کے قطر میں موجود ہوتا ہے۔

☆ دوسری قسم کو ذہنی توانائی کا حلقہ کہا جاتا ہے جس کا قطر آٹھ فٹ تک ہو سکتا ہے۔

☆ تیسری قسم کا حلقہ Etheric Aura کہلاتا ہے جس کی روشنی مادی جسم سے آٹھ انچ تک پھیلتی ہے۔

چونکہ مختلف حلقے ایک دوسرے سے خلط ملط ہو جاتے ہیں اس لئے انفرادی طور پر ان

☆ مغربی جرمنی کے قدرتی طریقہ علاج کے ماہر "Peter Nandel" لیتے ہیں لیکن زیادہ تر ان کا مشاہدہ نے تشخیص کا ایک سائنسی طریقہ وضع کیا ہے جس کے ذریعے Kirlian فوٹو گرافی لوگوں کے بیان کے مطابق روشنی کا یہ حلقہ کو استعمال کر کے جسم سے نکلنے والی توانائی مختلف رنگوں اور تصاویر کا مجموعہ ہوتا ہے اور کی لہروں کا تجزیہ "Energy Emission Analysis" رنگوں کا استخراج اس متعلق آدمی کی ذہنی اور جذباتی کیفیات کے ساتھ ساتھ سائز، بناوٹ، گہرائی اور رنگ میں تبدیلی ہوتا رہتا سکتا ہے۔

احساسات اور جسمانی یا ذہنی حالات کے دوران یہ حلقہ زیادہ واضح نظر آتا ہے۔ British Colour Council کے تجزیہ کے مطابق یہ حلقہ چار ہزار سات سو (4700) انفرادی رنگوں (Shades) پر مشتمل ہوتا ہے۔ نہ صرف انسان بلکہ جانور اور پودے بھی روشنیوں کے یہ حلقے رکھتے ہیں۔

عام طور پر یہ خدشہ ہو سکتا ہے کہ روشنیوں اور توانائی کے یہ حلقے محض چند انسانوں کے ذہنی خیالات کی تخلیق ہوں لیکن Kirlian Photography نامی کتاب میں اس کی سائنسی توجیہ بیان کی گئی ہے اور یہ کچھ مخصوص طریقے بیان ہوئے ہیں جن کے ذریعے روشنی اور توانائی کے اس حلقے کو دیکھا جاسکتا ہے۔ (اس سلسلہ میں Stanley Kribbner اور Daniel Rubin کی کتاب "The Kirlian Aura" سے مزید رہنمائی حاصل کی جاسکتی ہے) اس سلسلہ تحقیق میں مغربی جرمنی کے قدرتی طریقہ علاج کے ماہر Peter Nandel نے تشخیص کا ایک سائنسی طریقہ وضع کیا ہے جس کے ذریعے Kirlian فوٹو گرافی کو استعمال کر کے جسم سے

لئے والی توانائی کی لہروں کا تجزیہ "Energy Emission Analysis" کیا جاسکتا ہے۔ چونکہ ہم یہاں صرف روشنی کے اس حلقے کا ذکر رکھنے کے طریقہ علاج کے سلسلے میں کر رہے ہیں اس لئے ان حلقوں کی مزید تفصیل یہاں ممکن نہیں ہے البتہ مزید تحقیق اور غور و فکر کے لئے حوالہ جات موجود ہیں۔ خصوصی طور پر چونکہ روشنی اور توانائی کے ان حلقوں میں بے ترتیبی سے بیماری وجود میں آتی ہے اس لئے ان کے علاج سے ترتیب کی بحالی اور ہم آہنگی پیدا کر کے صحت کو بحال کرنا زیادہ آسان ہوتا ہے۔ باوجود اس کے کہ رکھنے کے طریقہ علاج کی عام تربیت میں روشنی کے حلقے کی اصلاح شامل نہیں ہوتی لیکن اس کے نتائج اس قدر مؤثر اور کامیاب ہیں کہ بہت سے رکھنے ماسٹراب اس کی سفارش کرتے ہیں۔ آپ بھی اپنے علاج کے پروگرام میں اس طریقہ علاج کو استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ بہت آسان ہے اور کسی بھی وقت اس پر عمل کیا جاسکتا ہے۔

روشنی کے حلقوں کی اصلاح کے لئے مریض کو کمر کے بل لٹا دیا جائے اور معالج ان کے چہرے کی طرف منہ کر کے اس کی بائیں جانب کھڑا ہو جائے اور اپنے دائیں ہاتھ سے مریض کے جسم کے تقریباً آٹھ انچ اوپر بیضوی قسم کے دائروں میں حرکت دیتے ہوئے سر سے پاؤں تک اور پھر پاؤں سے سر تک ہاتھ کو چلایا جائے اور اس عمل کو تین بار دہرایا جائے۔ ضروری نہیں کہ آپ کو یہ حلقہ نظر بھی آئے اور یہ بھی ضروری نہیں کہ اس دوران حلقے کی طرف سے کسی مزاحمت کا سامنا ہو، تاہم یہ یقین رکھیے کہ انسانی زندگیوں میں بہت سارے عوامل ایسے بھی ہوتے ہیں جنہیں دیکھا یا محسوس نہیں کیا جاسکتا۔ اس علاج کے ذریعے انتہائی مفید نتائج حاصل ہونے کی توقع میں مستقل مزاجی کے ساتھ اس عمل کو اختیار کیا جائے اور کچھ عرصہ کی مشق کے بعد آپ روشنی کے اس حلقے کے وجود کو محسوس کرنا شروع کر دیں گے۔

اس طریقہ علاج کو رکھنے کے عام علاج کے دوران یہ کے اختتام پر کرنا بھی زیادہ مناسب ہے، خصوصاً جب مریض پیٹ کے بل لیٹا ہو تو اس کے بائیں طرف کھڑے ہو کر اس کے سر سے پاؤں کی طرف اور پاؤں سے سر کی طرف ہوا میں ہاتھ کی بیضوی حرکات کی جائیں اور اسے تین

مرتبہ دہرایا جائے جس پر وقت صرف 12 سیکنڈ خرچ ہوگا لیکن اس کا فائدہ مریض اور معالج دونوں کے لئے بیش بہا ہوگا۔ زیادہ حساس لوگ کچھ مشق کے بعد روشنی کے حلقے کے وجود کو محسوس کرنے لگتے ہیں اور کبھی کبھی انہیں علاج کے دوران یہ بھی احساس ہوتا ہے کہ حلقوں کی بے ترتیبی درست ہوتی جا رہی ہے۔

اس طریقہ علاج کے ذریعے روشنی کے حلقوں کو کھل کر عمل کرنے کے قابل بھی بنایا جاسکتا ہے لیکن اس صورت میں اسے رکھنے کا حصہ نہ بنایا جائے بلکہ خصوصی طور پر ذہنی الجھن اور افسانہ کی تباہی کی صورت میں یہ طریقہ مختصر وقت میں مؤثر اور حیرت انگیز اثرات دکھاتا ہے۔ اس طریقے میں مریض کو اپنے سامنے کھڑا کر کے (جب اس کی آنکھیں بند ہوں) اس کے جسم کے چاروں طرف ہوا میں اپنے ہاتھوں کو بیضوی انداز میں حرکت دینے سے بہت کم وقت میں جذباتی اور افسانہ کی تباہی ختم ہو جائے گا اور مریض اپنے آپ کو ہشاش بشاش پائے گا۔

☆☆☆

☆ چونکہ روشنی اور توانائی کے ان حلقوں میں بے ترتیبی سے بیماری وجود میں آتی ہے اس لئے ان کے علاج سے ترتیب کی بحالی اور ہم آہنگی پیدا کر کے صحت کو بحال کرنا زیادہ آسان ہوتا ہے۔

باب نمبر 14

تھائیمس گلینڈ

The Thymus Gland

لفظ "تھائیمس" (Thymus) یونانی زبان کے لفظ "تھائیموس" (Thymos) سے لگایا ہے جس کے معنی "زندگی کی طاقت" (Life-Force) اور (Vitality) ہوتا ہے۔ اب ہم آپ کو ایک مختصر طریقہ بتائیں گے جس کے ذریعے آپ اپنے "تھائیمس گلینڈ" کو استعمال کرتے ہوئے اپنی طاقت میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ کمزور "تھائیمس گلینڈ" کو چند زندگی کی اندرونی پوشیدہ طاقت میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ ہم دوبارہ آپ کو بتادیں گے کہ یہ لحاظ میں طاقت ور بنایا جاسکتا ہے۔ یہ بھی ریکی طریقہ علاج کا معروف حصہ نہیں ہے اس طریقے میں تھائیمس کے مقام پر اور ریکی ماسٹر تربیت کے دوران اس کا ذکر اپنی انگلی یا مٹھی سے 10 سے 20 مرتبہ نہیں کرتے لیکن ہم نے یہاں اس کا ذکر اس تک دستک دینے سے یہ مقصد حاصل لئے شروع کر دیا ہے کہ یہ بہت ہی آسان اور ہو جاتا ہے۔ آپ اپنے ہاتھوں کو مؤثر طریقہ ہے اور اگر آپ چاہیں تو اپنے تھائیمس پر رکھ کر ریکی دے کر بھی یہ ریکی طریقہ علاج کے ساتھ اس طریقہ کو بھی مقصد حاصل کر سکتے ہیں۔ شامل کر کے بہتر نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔

"تھائیمس گلینڈ" سینے کے وسط میں سینے کی ہڈی کے اوپر والے حصے میں موجود ہوتا ہے۔ جتنا ہم "تھائیمس گلینڈ" کے بارے میں زیادہ جانتے ہیں اتنا ہی ہم پر اس کی اہمیت اور اس

کا طریقہ عمل زیادہ واضح ہوتا جاتا ہے۔ کچھ عرصہ قبل تک یہ خیال کیا جاتا تھا کہ یہ ضروری یا تو نقصان دہ ہے یا کم از کم غیر ضروری ہے۔ لیکن جدید تحقیق سے ثابت ہو چکا ہے کہ یہ وجود ہمارے جسم کے اندر خود حفاظتی نظام (Immunological System) کو قائم کرنے میں سب سے اہم عضو ہے اور کینسر سے بچاؤ اور اس کے علاج میں اس عضو کی اہمیت سب سے زیادہ ہو جاتی ہے۔ جدید تحقیق سے یہ بھی پتہ چلتا ہے کہ 95% انسانوں میں یہ عضو کمزور ہو جاتا ہے لیکن جسم کے بیشتر عضلاتی ٹیسٹوں (Kinesiological Muscle Tests) کے ذریعے اس بات کا پتہ چلتا ہے کہ کمزور "تھائیمس گلینڈ" کو چند لحاظ میں طاقت ور بنایا جاسکتا ہے۔ اس قسم کی تربیت کو (Applied Kinesiology) اور (Touch of Health) کہا جاتا ہے۔ اس طریقے میں تھائیمس کے مقام پر اپنی انگلی یا مٹھی سے 10 سے 20 مرتبہ تک دستک دینے سے یہ مقصد حاصل ہو جاتا ہے البتہ یہ یاد رہے کہ تھائیمس کو رگڑنے یا مالش کرنے سے یہ ضرور کمزور ہو جاتا ہے۔ تھائیمس کے اس طرح کھٹکھٹانے سے آپ کے جسم کا نظام دوبارہ بحال ہو جاتا ہے اور صرف چند سیکنڈوں میں آپ کا جسم زندگی کی توانائی سے بھرپور ہو جاتا ہے۔ یہ بھی بتانا ضروری ہے کہ آپ اپنے ہاتھوں کو تھائیمس پر رکھ کر ریکی دے کر بھی یہ مقصد حاصل کر سکتے ہیں اور چونکہ طبی طریقہ علاج میں مذکورہ بالا ٹیسٹوں کی مدد سے "تھائیمس گلینڈ" کی کارکردگی کو ناپا جاسکتا ہے اس لئے ریکی استعمال کر کے آپ مؤثر انداز میں ریکی کی کامیابی کا مشاہدہ بھی کر سکتے ہیں۔

اگر آپ ہر روز صبح سویرے تھائیمس کو طاقت فراہم کرنے کے لئے یہ مختصر سائل کر لیا کریں اور دن میں بھی بعض اوقات اس پر عمل کر لیں تو آپ یقیناً روز بروز زیادہ طاقتور اور توانا ہوتے جائیں گے اور باوجود اس کے کہ یہ طریقہ انتہائی سادہ اور ناقابل یقین ہے لیکن اس کے بہت ہی مثبت اور دور رس نتائج حاصل ہوتے ہیں اور آپ اپنے مریضوں کو خود اس طریقے پر عمل کرنے کی سفارش کر سکتے ہیں۔

باب نمبر 15

اجتماعی علاج

Team Treatment

اگر کسی وقت ایک سے زیادہ تعداد میں ریکی معالجین موجود ہوں تو اجتماعی طریقہ علاج سے فائدہ لیا جاسکتا ہے۔ اس سے نہ صرف علاج کی اثر انگیزی میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ اس میں وقت کی بچت بھی ہوتی ہے اور معالج اس طریقہ میں زیادہ خوشی اور فرحت محسوس کرتے ہیں۔ ڈاکٹر بوڈو "Dr. Bodo" نے ایک مرتبہ ایک ایسا علاج کرنے کا تجربہ بھی کیا کہ 12 معالج ایک مریض کا اکٹھا علاج کر رہے تھے جسے مریض اور معالجوں سب نے پسند کیا۔ ٹوکیو میں واقع ایک ریکی کھینک میں سابق ریکی گریڈ ماسٹر ڈاکٹر ہیاشی "Dr. Hayashi" اسی اجتماعی طریقہ علاج پر عمل کیا کرتے تھے۔ اس قسم کے علاج کے شروع کرنے سے پہلے مناسب ہوتا ہے کہ ترتیب کا تعین کر لیا جائے کہ کس معالج نے جسم کے کس حصے کو ریکی دینی ہے اور کس ترتیب کا اہتمام کرنا ہے۔ لیکن اس قسم کی بات مریض کے سامنے نہ کی جائے۔ اگر میں اور ڈاکٹر شلالیلا "Dr. Shalila" مشترکہ طور پر کسی مریض کا علاج کرتے ہوں تو ہم اپنی حرکات اور نظروں کے ذریعے یہ فیصلہ کر لیتے ہیں کہ کون کیا کرے گا اور جب ہم علاج شروع کرتے ہیں تو ہم میں سے ایک مریض کے سر پر ریکی دینا شروع کرتا ہے اور دوسرا جسم کے اوپر والے حصے کو ریکی دیتا ہے اور اس طرح مشترکہ علاج کرتے ہوئے دوبارہ ایک دوسرے کو دیکھ کر نظروں ہی نظروں میں علاج کے اختتام کا فیصلہ بھی کر لیا جاتا ہے۔ جب ہم مشترکہ علاج کرتے ہیں تو ہمیں آدھ گھنٹے سے کچھ زیادہ وقت درکار ہوتا ہے اور یہ طریقہ علاج خصوصی طور پر ایسے مریضوں کے لئے زیادہ مفید اور

موثر ہوتا ہے جن کا علاج نسبتاً مشکل اور پیچیدہ ہو۔ اس لئے ضروری ہے کہ آپ قریب ترین معالجین سے رابطہ میں رہیں اور جب ضرورت ہو تو انہیں مشترکہ علاج کے لئے دعوت دیں۔ مشترکہ علاج کے بعد زیادہ بہتر ہوتا ہے کہ اپنے احساسات و تجربات ایک دوسرے سے بیان کر لئے جائیں۔ اس طرح ہم ایک دوسرے کو زندگی کے راستوں پر چلنے میں مدد دے سکتے ہیں جس کے ذریعے علم میں چٹنگی آتی ہے اور علم کی گہرائی سے واقفیت ہوتی رہتی ہے۔

☆☆☆

☆ یہ طریقہ علاج خصوصی طور پر ایسے مریضوں کے لئے زیادہ مفید اور موثر ہوتا ہے جن کا علاج نسبتاً مشکل اور پیچیدہ ہو۔ اس لئے ضروری ہے کہ آپ قریب ترین معالجین سے رابطہ میں رہیں اور جب ضرورت ہو تو انہیں مشترکہ علاج کے لئے دعوت دیں۔



باب نمبر 16

ریکی کا دائرہ

The Reiki Circle

بقول ڈاکٹر C.G. Jung کہ "وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ہم نے روایتی علامات کو بھولنا شروع کر دیا ہے جس کی کسی زمانے میں بہت اہمیت ہو آ کر تھی جبکہ آجکل ان کی اثر پذیر کمی ہو گئی ہے۔" لیکن اگر آپ چاہیں تو پرانے زمانے کا روایتی عمل کرتے ہوئے دائرہ کی علامت کو دوبارہ بنا سکتے ہیں۔ دائرہ دراصل لامحدودیت اور تکمیل کا نشان ہے جس سے وحدت وجود میں آتی ہے اور اس طرح ریکی کا ایک ایسا دائرہ بن سکتا ہے جس کی ابتداء اور انتہاء نہ ہو۔ اس کے لئے بیٹھ کر یا ☆ دائرہ دراصل لامحدودیت اور ہر آدمی اپنے ہاتھ کی شکل بنائی جاتی ہے تکمیل کا نشان ہے جس سے وحدت کی کھریا کندھے پر رکھ لیتے ہیں اور پھر ریکی وجود میں آتی ہے اور اس طرح ریکی کا کے بہاء کا عمل شروع کر دیا جاتا ہے۔ اگر ایک ایسا دائرہ بن سکتا ہے جس کی پورے کا پورا مجمع خاموش اور ہم خیال ہو تو ابتداء اور انتہاء نہ ہو۔ اس کا اثر اور زیادہ ہوتا ہے۔ کسی گروپ کے اندر ریکی کی توانائی کے استعمال کرنے اور اس میں اضافہ کرنے کے لئے یہ ایک خوبصورت اور مؤثر طریقہ ہے جس سے نہ صرف گروپ کے تمام افراد میں موجود ریکی کی توانائی میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ گروپ کے افراد کے درمیان یکجہتی اور قریبی تعلق میں بھی اضافہ ہوتا رہتا ہے۔ اگر ریکی معالجین کی تعداد زیادہ ہو تو

دائرے کی بجائے مخروطی چکر (Spiral) کے ذریعے بھی اس توانائی میں بے حساب اضافہ ممکن ہے۔ ہمیں یقین ہے کہ وقت گزرنے کے ساتھ زیادہ سے زیادہ لوگ ان قدیم علامات کو زندہ کر کے اپنے اندر زندگی کی ایک نئی جہت کو جگانے میں کامیاب ہو جائیں گے اور ہم چاہتے ہیں کہ آپ ان کے راہنماؤں میں شامل ہوں اور سب سے پہلے خود اس عمل کی ابتداء کریں۔

☆☆☆



باب نمبر 17

☆ مرنے والے کی مدد کرنا ☆

Help for the Dying

☆ جب کوئی پھول کھلتا ہے تو کلی مر جاتی ہے اور جب پھل بنتا ہے تو پھول بھی مر جاتا ہے اور جب نیا پودا بڑھنا شروع کرتا ہے تو پھل بھی مر جاتا ہے۔

اس پوری کائنات میں جتنی بھی چیزیں موجود ہیں یہ سب زندگی اور موت کے قوانین کے تابع ہیں۔ جب بھی اور جہاں بھی ہماری نظر پڑتی ہے ہمیں زندگی رواں دواں نظر آتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ کچھ مقامات پر زندگی میں ٹھہراؤ بھی نظر آتا ہے۔ جب زندگی کی کوئی شکل ٹھہراؤ اختیار کرنے کے بعد غائب ہو جاتی ہے تو اس کی جگہ ایک نئی اور زیادہ بہتر شکل وجود میں آ جاتی ہے۔ اس عمل کا مظاہرہ ہر طرف دیکھنے میں آتا ہے چاہے یہ فلکی اجسام ہوں (جسے نئی سائنسی تحقیقات سے مشاہدہ کیا جا سکتا ہے) یا کوئی مادی جسم ہو یا لہروں کے مدوجذروں جن کے ذریعے ارتعاش پیدا ہو کر ہر طرف منتقل ہوتا رہتا ہے۔ ہر طرف ہونے اور نہ ہونے کا عمل، نئی اور بہتر تخلیق کا عمل ساتھ ساتھ جاری رہتا ہے۔

ہم اپنے آس پاس کے ماحول میں اس قسم کے مشاہدات عموماً دیکھتے رہتے ہیں کہ جب کوئی پھول کھلتا ہے تو کلی مر جاتی ہے اور جب پھل بنتا ہے تو پھول بھی مر جاتا ہے اور جب نیا پودا بڑھنا شروع کرتا ہے تو پھل بھی مر جاتا ہے۔ ہر رات کے بعد دن آتا ہے اور سردی کی شدت کے بعد بہار کا آغاز ہوا کرتا ہے جس سے نئے سال کی نئی زندگی نئی آب و تاب کے ساتھ جگمگاٹھتی ہے

☆ ای طرح ہم انسان، موت کے وجود پر یقین رکھتے ہیں جو کہ ہر حالت میں آتی ہے اور اس میں کسی قسم کا تغیر ممکن نہیں ہے۔ روح کبھی نہیں مرتی اور طبیعت کا ایک بنیادی قانون یہ ہے کہ توانائی کبھی ضائع نہیں ہوتی البتہ وہ نئی شکلیں اور جہتیں اختیار کرتی رہتی ہے۔ لیکن باوجود زندہ رہتا ہے۔ قانون آسانی کے ساتھ مادے پر بھی لاگو کیا جا سکتا ہے۔ لیکن

سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ کیا یہ قانون روح اور شعور پر بھی لاگو ہوگا جو کہ جسم کو زندگی کی شکل دیتے ہیں؟ کیا روح اور شعور مادے سے زیادہ طاقتور قسم کی توانائی پر مشتمل نہیں ہوتے؟ ان سوالوں کے جواب ڈھونڈنے کے لئے ہمیں ایک مردہ جسم کا زندہ جسم کے ساتھ موازنہ کرنا پڑتا ہے تاکہ یہ دیکھا جائے کہ جب ایک جسم مر جاتا ہے تو زندگی کی توانائی کہاں چلی جاتی ہے۔

قدیم زمانے سے تقریباً تمام تہذیبوں اور دانشمندانہ اقوال میں یہ بتایا گیا ہے کہ روح نہیں مرتی اور یہ کہ شعور جسمانی موت کے باوجود زندہ رہتا ہے۔ ان تعلیمات میں یہ بتایا گیا ہے کہ انسان کا مادی جسم اس کی روح کے لئے ایک غائی آلہ کار کے طور پر عمل کرتا ہے جس کے ذریعے روح کو اس دنیا میں جسمانی طور پر رہنے کا موقع فراہم ہوتا ہے۔ اس قسم کی قدیم تعلیمات کو موجودہ زمانے کی سائنسی تحقیقات کا حصہ بنایا گیا ہے۔ سال 1963ء کے نوٹل پرائز حاصل کرنے والے سر جان ایگلز (Sir John Eccles) نے (Dusseldorf) میں منعقد ہونے والی 1978ء کی فلسفہ کی سالانہ کانگریس میں ایک اعلان کر کے اپنے سامعین کو حیرت زدہ کر دیا کہ شعور دراصل بنیادی طور پر آزاد اور خود مختار ہوتا ہے اس لئے اس پر غور و فکر کرتے ہوئے اس کا تعلق کسی Organic Substance یا Function سے نہ جوڑا جائے نہ ہی اسے جسم کے مرکزی نروس سسٹم کا حصہ سمجھا جائے۔ اس نے یہ نتیجہ بھی اخذ کیا کہ روح کا اظہار دماغ کے Neuronic Mechanisms سے وابستہ ہے لیکن اس کے ساتھ ساتھ وہ دماغ سے مکمل طور پر علیحدہ اور خود مختار حیثیت رکھتی ہے۔ فرانس کے ماہر طبیات Jean A.E. Charon

(جنہوں نے بنیادی Particles کے میدان میں تحقیق کے سلسلہ میں اہم نام پیدا کیا ہے) نے اپنی کتاب 'L' Esprit, Cet Inconnu' میں لکھا ہے کہ اس کی تحقیقات نے اسے اس نتیجہ تک پہنچایا ہے کہ روح کے اندر زمان اور مکان کا تعلق Time-Space Continuum اسی طرح سے موجود ہے جس طرح مادے میں زمان اور مکان کا تعلق موجود ہے جس کے بارے میں مشہور سائنسدان آئن سٹائن "Einstein" نے اپنی تحقیق کے ذریعے نئی جہتوں کا تعین کیا ہے اور اس طرح یہ حقیقت زیادہ واضح ہو جاتی ہے کہ تمام جہتوں کے دو مختلف رخ ہونا لازمی ہوتے ہیں۔ اسی سے یہ اصول مرتب ہوا ہے کہ: "جسمانی تاریخ کے مطابق چھوٹے چھوٹے اجسام جن میں زندگی اور روح برقرار ہوتی ہے یعنی Spirit Laden Particles ہوتے ہیں وہ قائم اور برقرار رہنے والے یعنی Stable ہوتے ہیں جس کی وجہ سے ان کی زندگی کا دائرہ متعین ہوتا ہے جو کہ کائنات کے ساتھ مشابہت اور مماثلت رکھتا ہے۔" اس سے یہ نتیجہ بھی اخذ کیا جاسکتا ہے کہ ان چھوٹے اجسام پر جسمانی زندگی کے دوران جس قدر معلومات جمع کی گئی ہوں وہ اس جسم کے مرنے کے بعد بھی موجود رہتی ہیں اور لامحدود زمانے تک زندہ رہتی ہیں۔ یہ چھوٹے اجسام وہ ہیں جن سے ہمارا جسمانی وجود تشکیل پاتا ہے۔

عمومی طور پر یہ تصور عقیدے کی جگہ اختیار کرتا جا رہا ہے کہ جب ایک انسان مرتا ہے تو اس کا سب کچھ ختم ہو جاتا ہے۔ اس تصور کی وجہ سے زندگی کے ساتھ ہر حالت میں چپے رہنے کی والہانہ خواہش موجود رہتی ہے اور مرنے کے بعد کی انجانی حقیقتوں کے ڈر سے زندہ رہنے کی خواہش قائم رہتی ہے۔

اگر روح جسم سے علیحدہ وجود رکھنے والی کوئی چیز ہے تو موت سے اسے کچھ فرق نہیں پڑے گا اور وہ وجود کی ایک شکل سے تبدیل ہو کر دوسری شکل اختیار کر لے گی جسے صرف روح کی آنکھوں سے دیکھا جاسکے گا۔ یہ نئی شکل (Other Dimension) بہت سے باریک بین

سائنسدانوں کی دلچسپی کا مرکز رہی ہے جو اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ یہ ایک غیر مرئی اور روحانی زندگی میں مختلف Planes میں موجود ہوتی ہے جو نظر آنے والی مادی دنیا سے غیر متعلق ہوتے ہوئے اسی نظر آنے والی مادی دنیا کا لازمی حصہ بھی بن جاتی ہے۔ یہ Planes انسان کی روح کی باہت میں پائے جاتے ہیں اور ان کا تعلق روح کی ترقی اور شعور کے ساتھ وابستہ ہوتا ہے اور انہیں کوئی مادی شکل اختیار کرنی ضروری ہوتی ہے تاکہ اس میں مزید ترقی ممکن ہو سکے۔ اس سلسلے میں مزید معلومات کے لئے اس لٹریچر سے فائدہ لیا جاسکتا ہے۔

"Death--The final stage of growth," by Elizabeth
Kubler-Ross, New Jersey USA.

ان تمام معلومات کے باوجود انسان موت سے اس قدر خائف رہتا ہے گویا کہ یہ اس کے ساتھ پیش آنے والے معاملات میں سب سے برا عمل ہے۔ جس طرح ایک جرمن معنف اور ماہر نفسیات Thorwald Dethlefsen نے کہا ہے "زندگی کو مادیت کے نقطہ نظر سے دیکھتے ہوئے ایک آدمی کی قدرتی طور پر یہ سوچ (Understanding) بنتی ہے کہ موت دراصل کسی ایک شکل سے دوسری شکل میں ترقی اور ہم آہنگی کے ساتھ منتقل ہونے کا نام ہے لیکن عمومی طور پر یہ تصور عقیدے کی جگہ اختیار کرتا جا رہا ہے کہ جب ایک انسان مرتا ہے تو اس کا سب کچھ ختم ہو جاتا ہے۔ اس تصور کی وجہ سے زندگی کے ساتھ ہر حالت میں چپے رہنے کی والہانہ خواہش موجود رہتی ہے اور مرنے کے بعد کی انجانی حقیقتوں کے ڈر سے زندہ رہنے کی خواہش قائم رہتی ہے۔ عام طور پر مرنے کے خوف کو ہم خود دوسروں کے سامنے تسلیم کرنے سے گریزاں ہوتے ہیں اور اسے ہم عام طور پر دوسروں کے حوالے سے بیان کرتے رہتے ہیں۔ جب کوئی دوسرا آدمی فوت ہو جاتا ہے تو نہ صرف یہ ہمارے لئے موت کے خوفناک وجود کی یاد دہانی ہوتی ہے بلکہ یہ موت کی آمد اور قریب پہنچ جانے کی دھمکی بھی ہوتی ہے۔"

موت کے موضوع سے ایک خوفناک تاثر قائم ہوتا ہے جس کے بارے میں ہم نہ تو

☆ ڈاکٹروں کی کوشش ہوتی ہے بات کرتے ہیں اور نہ کرنا چاہتے ہیں اور ہم اس بات کو ترجیح دیتے ہیں کہ اس کے بارے میں ذکر خاموشی سے ہی گذر جائے۔ جس طرح سے کی کوشش کریں اور جب ہم کسی کو مرنے مرنے والوں سے ہمارا رویہ ہوتا ہے یہی رویہ کی حالت کے قریب دیکھتے ہیں تو ہم اس تصور کی عملی شکل ہوتی ہے۔ ڈاکٹروں کی اپنے آپ کو مجبوراً بے بس اور بے اختیار کوشش ہوتی ہے کہ وہ زندگی کو ہر قیمت پر طویل کرنے کی کوشش کریں اور جب ہم کسی کو مرنے کی حالت کے قریب دیکھتے ہیں تو ہم اپنے آپ کو مجبوراً بے بس اور بے اختیار (Helpless) بنا کر اس کیفیت کو بے چینی سے گزار دیتے ہیں۔

بنا کر اس کیفیت کو بے چینی سے گزار دیتے ہیں۔ اس کے برعکس موجودہ دور میں ڈاکٹر Elizabeth Kubler-Ross (جس نے مرنے کے عمل پر تحقیق کر کے بہت شہرت پائی ہے) کا کہنا ہے کہ موت کا سامنا اچھے انسانوں کے انداز سے کیا جائے جس میں مرنے کے عمل کے گہرے اثرات اور تجربات کے بنیادی معانی اور مفہوم کو سمجھنا ضروری ہے۔ اس کے الفاظ یہ ہیں:-

”اس زندگی سے دوسری نظر نہ آنے والی زندگی میں منتقل ہونے والے یہ لمحات مرنے والے کے لئے ایک فطری، غیر تکلیف دہ اور معمول کے مطابق ہونے والا حیرت انگیز تجربہ ہوتا ہے۔ مرنے والا اس وقت ہمیں زندگی کے اہم ترین نکات کی تعلیم دے سکتا ہے۔ اس لئے اپنے عزیزوں کو مرنے وقت ہسپتال کی روایتی سرمدہری کے ماحول میں مرنے نہ دیا جائے بلکہ اگر ممکن ہو سکے تو اسے گھر لے آئیں تاکہ ہم یہ جان سکیں کہ موت صرف نئی زندگی میں داخل ہونے کا ایک نیا راستہ ہے اور موت کو ایک اچھے دوست کے طور پر قبول کیا جائے نہ کہ ایک خوفناک اجنبی کی طرح! اور اگر ہم اپنے مرنے والے کی زندگی اور موت سے یہ تجربہ حاصل کرنے میں کامیاب ہو

جائیں تو ہم زندگی کو نئے معنوں میں گزارنے کے قابل ہو جائیں گے۔“

آکر آپ کو کسی ایسے آدمی کے ساتھ قریب ہونے کا موقع ملے جو اس دنیا سے دوسری زندگی کی طرف منتقل ہو رہا ہو تو اس دوران آپ کو حیرت انگیز اور گہرا احساس پیدا کرنے والا تجربہ میسر آئے گا۔ کیونکہ اس وقت روح اپنے آپ کو مرنے والے کے جسم سے الگ کرنا شروع کر دیتی ہے اور مرنے والا اپنی اندرونی کیفیت سے زیادہ سے زیادہ واقف ہوتا رہتا ہے۔ موجودہ زمانے کا ایک جدید طرزِ نظم ہے جسے Thanatology کہا جاتا ہے جس میں مرنے اور موت کی کیفیت اور عمل پر تحقیق کی جاتی ہے، اس علم کے ذریعے زندگی اور موت کے مختلف مراحل پر غور کیا جاتا ہے جس کے دوران کبھی کبھی ایسے لوگوں کی فراہم کردہ اطلاعات پر کام کیا جاتا ہے جنہیں دوبارہ سے زندگی مل چکی ہو۔ اس طرح اس دور میں ہم مرنے کے عمل کے دوران ہونے والے تجربات کے بارے میں زیادہ معلومات حاصل کر سکتے ہیں۔ عام طور پر مرنے والے کو کچھ چند روزوں کے وجود کا مشاہدہ ہوتا ہے جو ان کے لئے انتظار میں ہوتی ہیں اور اس کیفیت کا ایک تفصیلی بیان ڈاکٹر Schiller کی کتاب The Maid of Orleans میں موجود ہے جہاں وہ لکھتے ہیں:-

”میرے ساتھ کیا پیش آیا؟ بلکہ اور نرم بادلوں نے مجھے اٹھالیا اور میرا بھاری اٹلو فرشتے کا جسم بن گیا اور پھر جسم اوپر سے اوپر جاتے رہے۔ میں نے زمین کو بہت پیچھے چھوڑ دیا۔ تکلیف بہت مختصر دورانیہ کی تھی اور خوشی اب ابدی ہے۔“

بہت سے لوگوں کا بیان یہ بھی ہے کہ جب انہیں جسمانی طور پر موت کی کیفیت (State of Clinical Death) سے دوبارہ زندگی میں واپس لوٹنے کا تجربہ ہوا تو اس دوران میں وہ کیفیت مرگ میں ہوتے ہوئے ڈاکٹروں اور ہسپتال کے ماحول کو دیکھ سکتے تھے اور انہیں ایسا احساس ہوتا تھا جیسے وہ ڈاکٹروں کے جسموں کے اوپر تیز رہے ہیں اور ڈاکٹر ان کے بارے میں جو باتیں کر رہے ہیں وہ انہیں سن سکتے ہیں۔ اکثر اوقات یوں بھی ہوا کہ ڈاکٹروں کی فطرتاً اور ہمدردانہ کوششوں کی وجہ سے انہیں دوبارہ جسمانی زندگی ملنے کی حالت نصیب ہوئی

حالانکہ وہ اپنے جسموں کی جیلوں میں دوبارہ واپس آنے سے گریز کرنا چاہتے تھے۔ 1962ء میں نیویارک کے "Harper and Row Publishing House" سے چھپنے والی کتاب "Recollections of Death" جسے ڈاکٹر مائیکل سیوم Dr. Michal Sabom نے تحریر کیا، میں مرنے والوں کے مشاہدات اور تجربات کی مزید تفصیل دیکھی جاسکتی ہیں۔

اس سلسلے میں یہ بات دلچسپی سے خالی نہ ہوگی کہ ایک انگریز نیورالوجسٹ ڈاکٹر Gray Walter نے (Delpasse Experiment) کے ذریعے ایسے لوگوں کو مرنے کی تربیت دینا شروع کی تھی جو کسی بیماری کی وجہ سے مرنے کے قریب تھے۔ اس تربیت کے دوران وہ مریضوں کے دماغ میں ایک شعوری عمل کے ذریعے مخصوص لہریں پیدا کرتے تھے جس کے لئے (Bio-Feed back Technique) استعمال کی جاتی تھی۔ ان دماغی لہروں کو مریض کے سر کے اوپر رکھے جانے والے Electrodes کی مدد سے زیادہ طاقتور بنایا جاتا تھا جس سے ایک Monitor کو ON کر دیا جاتا تھا جس پر دلچسپ قسم کی تصویریں ظاہر ہو جاتی تھیں۔ بعد میں جب مریض فوت ہو جاتا تھا تو یادداشت کے وہ ذہنی اثرات دوبارہ متحرک ہو جاتے تھے اور Monitor دوبارہ کام کرنا شروع کر دیتا تھا۔ اس تجربے کے ذریعے یہ ثابت کیا گیا کہ شعوری عمل موت کے بعد بھی زندہ رہتا ہے۔

بہت سی تہذیبوں میں موت کا عمل بھی اسی طرح خوشی کا مقام ہوتا ہے جیسے کہ پیدائش کا عمل اور اس پر یونہی خوشیاں منائی جاتی ہیں کیونکہ موت اس بات کی مظہر ہوتی ہے کہ ایک روح کو اس کے جسمانی وجود کی پابندیوں سے آزاد کرنے کا وقت آچکا ہے۔ بائبل میں بادشاہ سلیمان کے الفاظ یوں نقل کئے گئے ہیں کہ: "موت کا دن پیدا ہونے والے دن سے بدرجہا بہتر ہے۔" ان تمام تہذیبوں اور ثقافتوں میں مرنے والے کو باقاعدہ ہدایات دی جاتی تھیں کہ وہ اپنے نئے سفر پر کس طرح گامزن ہوں اور یہ بھی بتایا جاتا تھا کہ اسے ایک انسان کی ہمدردی اور محبت کے ساتھ

راہنمائی بھی حاصل ہوگی جو کہ موت کے ان لحاظات میں اس کے ساتھ ساتھ رہے گا۔

اس مقام پر یہ بیان کرنا ضروری ہے کہ اس مرحلہ پر ہم اپنے پیاروں اور اپنے دوستوں کو ریکی کے خوشگوار اور مؤثر طریقہ سے امداد دے سکتے ہیں۔ ریکی عمل ہم اپنے پالتو جانوروں پر بھی کر سکتے ہیں اور ایک دن ہم اس عمل کو اپنے اوپر بھی استعمال کر سکیں گے جس دن ہم اس دنیا سے وجود کی ایک نئی منزل کی طرف منتقل ہو رہے ہونگے۔ ریکی دینے کے ذریعے مرنے والے کو اندرونی طور پر ایڈجسٹ (Adjust) کرنے میں مدد ملتی ہے اور وہ اس تبدیلی کے عمل کے لئے

☆ اس زندگی سے دوسری نظر نہ آنے والی زندگی میں منتقل ہونے والے یہ لحاظ مرنے والے کے لئے ایک فطری، غیر تکلیف دہ اور معمول کے مطابق ہونے والا حیرت انگیز تجربہ ہوتا ہے۔ مرنے والا اس وقت ہمیں زندگی کے اہم ترین نکات کی تعلیم دے سکتا ہے اس لئے اپنے عزیزوں کو مرتے وقت ہسپتال کی روایتی سردمہری کے ماحول میں مرنے نہ دیا جائے بلکہ اگر ممکن ہو سکے تو اسے گھر لے آئیں تاکہ ہم یہ جان سکیں کہ موت صرف نئی زندگی میں داخل ہونے کا ایک نیا راستہ ہے اور موت کو ایک اچھے دوست کے طور پر قبول کیا جائے نہ کہ ایک خوفناک اضیی کی طرح!

ذہنی طور پر تیار ہو جاتا ہے اور اس کا اپنی اندرونی ذات کے ساتھ تعلق مضبوط ہو جاتا ہے تاکہ جسم کو بغیر کسی زیادہ تکلیف اور مشقت کے چھوڑنا آسان ہو جائے۔ اگر مرنے والا شخص بیمار ہو اور دردی کیفیت میں مبتلا ہو تو ریکی کی اضافی توانائی سے اس کی مدد کی جاسکتی ہے۔ دل کے "پکرا" کے علاج کے ذریعے اسے اس زندگی کو آسانی کے ساتھ خیر باد کہنا ممکن ہو جائے گا اور اسے آنے والے حالات کے لئے تیار کر لیا جائے گا۔ اگر آپ اس لمحے میں مریض کے سر کو اپنے ہاتھوں سے

پکڑ لیں اور اسے دماغی طریقے سے ریکی کا علاج بھی دینا شروع کر دیں تو یہ عمل مریض کے لئے آزادی اور حصول مقصد کا ایک خوشگوار تجربہ بن جائے گا۔ اگر مرنے والا بے ہوش ہو تو یہ خیال نہ کیا جائے کہ اسے ریکی طریقہ علاج سے کوئی فائدہ نہیں ہوگا بلکہ ڈاکٹر Kubler-Ross کے بقول کہ: "یہ خیال نہ کیا جائے کہ مرنے والا آدمی آپ کی محبت اور شفقت کو محسوس نہیں کر سکتا کیونکہ مرنے والے شخص کو ہر بات کا احساس ہوتا ہے باوجود اس کے کہ وہ شدید بے ہوشی میں مبتلا ہو۔" اگر آپ کو ایسے ماحول میں کام کرنے کا موقع ملے جہاں آپ مرنے والے افراد سے عمومی طور پر قریب ہوتے ہوں جیسا کہ ہسپتال کے شدید نگہداشت والے وارڈ یا یوزر سے افراد کے گھروں میں ہوتا ہے تو اس صورت میں آپ کے لئے ریکی ایک ناگزیر طریقہ امداد بن سکتی ہے جس سے آپ کو بھی فائدہ ہوگا اور ان لوگوں کو بھی بے حساب فائدہ ہوگا جن کی نگہداشت آپ کی ذمہ داری میں ہے۔ اس طرح ریکی کی توانائی سے زندگی کے ساتھ باہم رابطہ برقرار رکھنے کا بھی موقع ملتا ہے خصوصاً اس وقت جب کوئی شخص کیفیت مرگ میں مبتلا ہو۔ مزید برآں مرنے والے انسان کو ریکی دینے والے تجربے کے ذریعے اس کے ساتھ دوستی اور اتحاد کا اظہار کیا جاسکتا ہے اور یہ اتحاد ساری جہانوں کو عبور کرتے ہوئے مرنے والے اور ریکی دینے والے کے درمیان ایک لازوال رشتہ قائم کرنے کا ذریعہ بنتے گا۔

☆☆☆

☆ طبیعیات کا ایک بنیادی قانون یہ ہے کہ توانائی کبھی ضائع نہیں ہوتی البتہ وہ نئی شکلیں اور جہتیں اختیار کرتی رہتی ہے۔

باب نمبر 18

❖ ریکی کے ذریعے جانوروں کا علاج ❖

Treating Animals with Reiki

چونکہ ریکی کی عالمگیر حیاتی توانائی اسی توانائی پر مشتمل ہے جس سے پھول اگتے ہیں، پندے اڑتے ہیں اور پوری دنیا حرکت میں رہتی ہے۔ لہذا اس اصول کو سامنے رکھتے ہوئے یہ بات حیران کن نہیں ہونی چاہیے کہ ریکی کے ذریعے ہر قسم کے جانوروں کا بھی علاج ممکن ہے اور جانوروں کے علاج کے دوران ریکی کے اثرات زیادہ واضح طریقے سے ☆ وہ دن دور نہیں جب مشاہدہ میں آتے ہیں کیونکہ جانوروں کو سائنس بھی اس میدان میں ریکی نفسیاتی حربوں یا چٹانوں یا عقیدے کے زیر اثر کے حیرت انگیز تجربات سے متاثر ہوئے علاج نہیں دیا جاسکتا اس لئے ریکی ان کے لئے کر جانوروں کے اس کامیاب زیادہ موزوں اور مؤثر ہے۔ اس سلسلہ میں مغربی علاج کی سائنسی توجیہ بھی بیان کر سکتا ہے جس میں چند ایک تجربے کا تجزیہ کیا جا کر کرنے میں کامیاب ہو جائے۔

تجربہ کار آکوچنگر ماہرین نے اپنے فن کے ذریعے گھوڑوں، کتوں اور گائیوں پر آکوچنگر استعمال کے ذریعے بڑی کامیابی حاصل کی اور اس سے اس نظریے کی تردید ہو گئی کہ آکوچنگر صرف اس صورت میں کامیاب رہتا ہے جہاں مریض نفسیاتی طور پر اس علاج سے فائدہ محسوس کرے۔

باوجود اس کے کہ ریکی کو اس قسم کی سائنسی توجیہات اور قبولیت کی ضرورت نہیں ہے

کیونکہ سائنسی خیالات اور نظریات عام طور پر تبدیل ہوتے رہتے ہیں جب کہ ریکی کی اہمیت اور اثر پذیری بغیر کسی تغیر کے عمل کرتی ہے۔ لامحدود وسعتوں میں پھیلی ہوئی یہ کائنات اس وقت بھی موجود تھی جب تک سائنس نے اسے تحقیق کے ذریعے ثابت نہیں کیا تھا۔ مزید برآں جب سائنس دانوں نے مختلف مسائل اور نظریات قائم کر کے ان کا تجزیہ کرنا شروع کیا تو کچھ نظریات سائنسی تحقیقات سے پایہ ثبوت تک پہنچ گئے جبکہ بہت سے نظریات ابھی تک مزید تحقیق کے انتظار میں ہیں اور بہت ساری تحقیقات سے اس بنیادی حقیقت کا پتہ چلتا ہے کہ بسا اوقات کسی ایک نظریے کا ثبوت کسی دوسری بات کی تحقیق کے دوران مل جاتا ہے۔ لیکن جب ہم جانوروں کا علاج کرتے ہیں تو اس قسم کے نظریات اور خیالات کا جانوروں سے کوئی تعلق نہیں ہوتا کیونکہ جانوروں کے کامیاب علاج کے تجربوں کے ذریعے اس نظام کے مثبت اثرات خود بخود ثابت ہو جاتے ہیں اور وہ دن دور نہیں جب سائنس بھی اس میدان میں ریکی کے حیرت انگیز تجربات سے متاثر ہو کر جانوروں کے اس کامیاب علاج کی سائنسی توجیہ بھی بیان کرنے میں کامیاب ہو جائے۔

اگرچہ فی الحال ہمیں یہ علم نہیں ہے کہ جانوروں کو ریکی طریقہ سے علاج دینے میں جانوروں کے اندرونی احساسات اور تجربات کیا ہوتے ہیں البتہ عملی طور پر یہ دیکھا گیا ہے کہ اس طرح علاج کرنے کے دوران جانور زیادہ سکون محسوس کرتے ہوئے خاموشی اور تعاون کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ اس دوران بہت سے جانور آرام اور اطمینان سے لیٹ جاتے ہیں جس سے انہیں ملنے والے سکون کا پتہ چلتا ہے۔ اگر آپ کسی سرکس میں کام کرنے والے ہاتھی کا علاج کر رہے ہوں یا کوئی خاتون کسی مینڈک کا علاج کر رہی ہو جسے اس کے بچوں نے تکلیف کی حالت میں پایا ہو، دونوں صورتوں میں علاج کے اصول یکساں ہوں گے۔ جانور (چاہے چھوٹا ہو یا بڑا) ریکی کی توانائی جلد ہی اس میں اسی طرح سرایت کرنے کے بعد فائدہ دیتی ہے جیسے عام انسانوں کو اس سے فائدہ ملتا ہے۔

جب ہم پالتو جانوروں کا ریکی سے علاج کرتے ہوں (مثلاً گھوڑے، گائیں، بلیاں،

تجہ وغیرہ) تو ہمیں چاہیے کہ ہم اپنے ہاتھوں کو ان کے کانوں کے پیچھے رکھیں۔ یہ وہ مخصوص مقام ہوتا ہے جہاں کتے ہاتھ کا لمس محسوس کرتے ہوئے خوش ہوتے ہیں اس کے بعد اپنے ہاتھوں کو جانوروں کے اس حصے کی طرف ترتیب کے ساتھ لے جانا ضروری ہوتا ہے جہاں ہمارے خیال میں جانوروں کو بہت چھوٹے ہوں یا بہت خوفزدہ ہوں یا تکلیف کا احساس ہوتا ہے یا وہ مقامات جہاں ہمیں جانوروں کی بیماری نظر آتی ہے اس لئے راست ممکن نہ ہو سکتا ہو۔

جانوروں کا علاج بھی اتنا ہی آسان اور انہی اصولوں کے مطابق کیا جاتا ہے جیسے انسانوں کا علاج کیا جاتا ہے۔ دونوں صورتوں میں ہم اپنے اندرونی خیالات کے مطابق راہنمائی پاتے رہتے ہیں اور ہمارے ہاتھ وہاں تک چلتے رہتے ہیں جہاں ان کی ضرورت ہوتی ہے۔ چھوٹے جانور یعنی چوہے یا پرندوں کے بارے میں زیادہ مناسب یہ ہوتا ہے کہ ہاتھ سے پیالہ بنا کر انہیں آرام دہ انداز سے پکڑ لیا جائے جہاں وہ جلد ہی خاموشی اور سکون کے ساتھ آرام پالیں گے۔ اگر آپ کو کسی جانور کے دل کی دھڑکن بہت تیز محسوس ہو تو اس پر زیادہ پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے کیونکہ انسانوں کے مقابلے میں جانوروں کے دل کی دھڑکن قدرتی طور پر زیادہ ہوتی ہے۔ ریکی دیتے وقت اگر کوئی جانور سوراہا ہو تو اسے جگانے کی ضرورت نہیں ہے بلکہ اپنے ہاتھوں کو ان کے جسم سے تھوڑی دور رکھا جائے تاکہ ان کے آرام میں خلل واقع نہ ہو۔

اگر آپ کسی مچھلی کا علاج کرنا چاہتے ہوں تو مچھلی کے Aquarium کو دونوں

ہاتھوں کے درمیان پکڑ کر 15 سے 20 منٹ تک ریکی کی توانائی کا بہاؤ بیمار مچھلیوں کے لئے مفید

ثابت ہوتا ہے لیکن اگر آپ کسی پیگیون یا سانپ یا تلی کا علاج کرنا چاہتے ہوں تو اس کے لئے ہاتھوں کی بجائے خیالات اور دماغ کا استعمال زیادہ ضروری ہے۔ اسی طرح اگر کوئی زرافہ ایسے بیمار ہو جائے کہ کان میں درد ہو تو دماغ کے ساتھ ساتھ اس وقت کا انتظار کیا جائے جب وہ بھوکا ہو کر زمین پر موجود چارے کی طرف متوجہ ہو۔ دماغی علاج یا دور کے علاج سے فائدہ تو ضرور مل جائے گا لیکن اس طرح چھوٹے ذریعے ہونے والے خوشگوار احساس اور جانور کو ملنے والے سکون اور راحت کی کیفیت کا احساس نہیں ہوگا۔

ایک مرتبہ ہم نے دھوپ میں بیٹھے ہوئے 10 بچھڑوں کا ایک ریوڑ دیکھا اور ہمیں محسوس ہوا کہ وہ ہمیں بہت شوق سے دیکھ رہے ہیں اور ہماری بو پا کر ہماری طرف متوجہ ہو رہے ہیں اور شاید ان میں سے کسی کا ارادہ یہ ہو کہ وہ ہمارے ہاتھوں کو چاٹ لیں لیکن جب ہم نے ان کی طرف توجہ کی تو وہ اپنے معمول کے مطابق چرنے میں مشغول ہو گئے۔ ہم نے دیکھا کہ ان میں سے ایک بچھڑا نسبتاً کمزور ہے اور اسے کھانسی سے ملتی جلتی شکایت بھی ہے تو ڈاکٹر شلالہ "Dr. Shalila" نے دور سے علاج کا طریقہ اختیار کرتے ہوئے اس بچھڑے پر اپنی توجہ مرکوز کی اور ہم نے ایک عجیب منظر دیکھا کہ اس بیمار بچھڑے نے اپنے سر کو جھکالیا، آنکھوں کو نیم خوابیدہ حالت میں بند کر لیا اور خاموشی کے ساتھ کھڑا ہو گیا جبکہ دوسرے بچھڑے معمول کے مطابق چرنے میں مصروف رہے اور جب ڈاکٹر شلالہ "Dr. Shalila" نے علاج کا عمل مکمل کیا تو اس بچھڑے میں پہلے کی نسبت زیادہ توانائی محسوس ہونے لگی اور وہ دوڑ کر اپنے دوسرے ساتھیوں کے ساتھ گھاس چرنے میں مصروف ہو گیا۔ بد قسمتی سے ہمیں دوبارہ اس ریوڑ کو دیکھنے کا اتفاق نہیں ہوا اور ہم یہ نہ دیکھ سکے کہ علاج کا اس بچھڑے پر بعد میں کیا اثر ہوا۔

اس عملی تجربے سے یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ جانوروں کا علاج دور سے بھی کیا جا سکتا ہے اور دماغی طریقے کو استعمال کر کے بھی جانوروں کا علاج ممکن ہے اور یہ دونوں طریقے اس وقت زیادہ ضروری ہوتے ہیں جب وہ بہت بڑے ہوں یا بہت چھوٹے ہوں یا بہت خوفزدہ ہوں یا

بہت خطرناک ہوں کہ ان کا علاج براہ راست ممکن نہ ہو سکتا ہو۔ دوسرے جانوروں کے برعکس بلایاں رکھی کے علاج کا رد عمل مختلف انداز سے ظاہر کرتی ہیں۔ ان کے کانوں کے پیچھے والی جگہ تھوڑی دیر بعد پریشان کن ہو جاتی ہے اور وہ خود بھی بے چینی محسوس کرتی ہیں۔ اسی طرح سے سانپ، شہد کی مکھیاں اور جیتوئیاں بھی اسی طرح کان کے پیچھے والے مقام پر زیادہ دیر تک علاج برداشت نہیں کر سکتیں۔ اگر آپ رکھی کے ذریعے جانوروں کا علاج کرنا شروع کریں تو آپ کو اپنے ذاتی تجربات بہتر علاج کے لئے خود بخود راہنمائی فراہم کر دیں گے۔

☆☆☆



باب نمبر 19

﴿پودے بھی ریکی سے محفوظ ہوتے ہیں﴾

Plants enjoy Reiki too

کبھی کبھی انسان کو ایک عجیب اتفاق کا سامنا کرنا پڑتا ہے کہ وہ اپنے آپ کو کائنات کی پوری تخلیقات کے ساتھ مکمل شعور کی حالت میں متحد پاتا ہے۔ اس مقام پر ہر وہ چیز جو آپ کو زندگی کی دوسری حقیقتوں سے الگ کرتی ہے، غائب ہو جاتی ہے اور آپ اپنے ارد گرد کے ماحول میں ایسے گم ہو جاتے ہیں جیسے آپ اس ماحول کا حصہ ہیں اور آپ کے ارد گرد کی تمام چیزیں آپ کے لافانی وجود کا حصہ بن چکی ہیں۔ ہندو تصور اُپنیشد Upanishads اس فقرے کے مترادف سمجھا جاتا ہے کہ "میں تم اور سب کچھ ایک ہیں۔" مشہور مفکر C. G. Jung کا کہنا ہے کہ اس قسم کی حالت کو اجتماعی لاشعوریت کہا جاسکتا ہے۔

جن افراد کو بھی اس قسم کا تجربہ ہوا ہو وہ یہ جان لیتے ہیں کہ زندگی کے ساتھ یک جان ہو جانے کے بعد یہ احساس ہوتا ہے کہ ہمیں اپنے ماحول سے دور کرنے والا یہ عنصر ایک بہت ہی پتلے غلاف کی صورت میں واقع ہے جسے آسانی کے ساتھ پار کر کے بڑی حقیقت کے ساتھ یک جان ہوا جاسکتا ہے۔ یہی اصول زندگی کی عالمگیر توانائی پر بھی لاگو ہوتا ہے کیونکہ یہ توانائی مختلف شکلوں میں ظاہر ہوتی ہے جن میں انسان، جانور، پودے حتیٰ کہ معدنیات بھی شامل ہوتی ہیں۔ ان تمام شکلوں سے زندگی کے وجود اور ارتقاء کی مختلف صورتوں اور مراحل کا اظہار ہوتا ہے۔ اس حقیقت کو سمجھنے کے بعد یہ ادراک مشکل نہیں ہے کہ نہ صرف انسانوں کی طرح جانور ریکی کو پسند کرتے ہیں بلکہ پھول، پودے، جھاڑیاں اور بیج بھی ریکی سے محفوظ ہوتے ہیں۔ جب ہم ریکی دیتے ہیں تو ہم

زندگی کی توانائی کی اس گاڑھی شکل کو منتقل کرتے ہیں جو ہمارے جسموں میں رواں دواں ہوتی ہے اور جو ہمیں زندہ رکھتی ہے۔

جب آپ پودوں کو ریکی دینا شروع کریں گے تو جلد ہی آپ کو اس کے مثبت نتائج نظر آنا شروع ہو جائیں گے۔ ریکی سے پودے کا تنا زیادہ مضبوط، سبز زیادہ خوش اور صحت مند اور پھول زیادہ تعداد اور جسامت میں بھر پور ہو جاتے ہیں۔ اس لفظی بیان کا عملی تجربہ بہت آسان ہے۔ دو ایک جیسے پودے لئے جائیں اور انہیں ایک دوسرے سے تھوڑے فاصلے پر یکساں ماحول میں لگا دیا جائے۔ ایک پودے کو روز ریکی دینا شروع کر دیں۔ کچھ دنوں کے بعد آپ محسوس کریں گے کہ وہ پودا جسے ریکی دی گئی ہو دوسرے سے بدرجہا بہتر ہے۔ یہی عملی تجربہ بیجوں، پھولوں اور جھاڑیوں پر بھی کیا جاسکتا ہے۔ البتہ یہ بات ذہن میں رکھیں کہ جو پودے آہستگی سے بڑھتے ہیں ان میں مثبت اثرات ظاہر ہونے میں کچھ زیادہ وقت لگے گا۔ اس تمام بحث کا نتیجہ یہ ہے کہ پودے بھی انسانوں کی طرح ریکی سے مستفیض ہوتے ہیں اور بعض حالات میں اوسط زندگی سے زیادہ زندگی پاتے ہیں۔

☆ درخت ریکی کے اثر کو دوسرے جانوروں کے مقابلے میں زیادہ بہتر انداز سے قبول کرتے ہیں جبکہ انسانوں میں اس کی اثر پذیری پودوں کے مقابلے میں کم ہوتی ہے کیونکہ انسانوں کے اندر خیالات اور احساسات کبھی کبھی ان کے جسموں میں مزاحمت کی شکل میں کچھ رکاوٹ ڈالنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔

بیجوں کو ریکی دینے کے لئے دو طریقے اختیار کئے جاسکتے ہیں۔ پہلا یہ کہ اپنے ہاتھوں کو بیجوں سے کچھ فاصلے پر رکھ کر ریکی دی جائے دوسرا یہ کہ بیجوں کو بائیں ہاتھ میں رکھ لیا جائے اور دائیں ہاتھ سے انہیں ریکی دی جائے۔ اس صورت میں آپ اپنے ہاتھ کو بیجوں سے چند انچ اوپر چند منٹ کے لئے رکھ دیں جس سے مقصد پورا ہو جائے گا۔ اسی طرح بیجوں سے نکلنے والی کوئی نہیں

بھی ریکی سے فائدہ لے سکتی ہیں اور ہاتھ کو ان سے تھوڑے فاصلے پر رکھ کر ریکی دی جاسکتی ہے۔ ☆ جب آپ پودوں کو ریکی دینا اسی طرح پھولوں کو گلدان میں رکھنے کے بعد شروع کریں گے تو جلد ہی آپ کو اس گلدان کو اپنے دونوں ہاتھوں میں پکڑ کر ریکی کی توانائی کو ان میں سے بہایا جاسکتا ہے۔ یہ کام ہر گے۔ ریکی سے پودے کا تنا زیادہ روز بھی کیا جاسکتا ہے اور ریکی کی مقدار کے مضبوط، پتے زیادہ خوش اور صحت مند اضافے کا کوئی خطرہ نہیں ہو گا کیونکہ پودے صرف اتنی ریکی وصول کریں گے جو انہیں درکار ہے۔ گملوں میں موجود پودوں کا علاج ان کی بھرپور ہو جاتے ہیں۔

جڑوں سے کیا جاتا ہے اور گملے کو اپنے ہاتھ میں ایسے ہی پکڑا جائے جیسے پھولوں کے گلدان کو پکڑ کر ریکی دی جاتی ہے۔ ریکی کی ایک عمومی ملاقات کے دوران ایک خاتون معالج نے اپنا ایک ذاتی تجربہ بیان کیا جس میں اس نے بیمار پودے کا علاج کیا تھا۔ اس نے بتایا کہ بار بار کوشش کے باوجود اسے ریکی کے بہاؤ کا کوئی احساس نہیں ہوا اور اسے یوں محسوس ہوا کہ پودے نے اپنے آپ کو بند کر دیا ہے اور وہ ریکی کی توانائی قبول کرنے کے قابل نہیں ہے۔ اس خاتون معالج نے اس پودے کے ساتھ باتیں کرنا شروع کر دیں اور اسے بتایا کہ وہ اس کا علاج کرنا چاہتی ہے جیسا کہ بیمار کا علاج کیا جاتا ہے۔ اگلی مرتبہ جب اس نے پودے کو ریکی دینے کا عمل شروع کیا تو اسے محسوس ہوا کہ پودے نے اپنے آپ کو کھول دیا ہے اور اس میں سے ریکی کے بہاؤ کا عمل جاری ہو چکا ہے۔ اسی لئے یہ کہا جاسکتا ہے کہ اگر کوئی شخص اپنے پودوں کو زیادہ شعوری توجہ دے اور ان کو محبت اور مہربانی کے ساتھ برتاؤ کے قابل سمجھے تو اس کے اثرات بھی اچھے ظاہر ہوں گے۔

چھوٹے پودوں کے علاوہ بڑے درختوں کو بھی ریکی دی جاسکتی ہے۔ ان کو ریکی تنوں کے ذریعے دی جاتی ہے۔ بڑے درختوں کے علاج کے لئے لمبے وقت کی ریکی کی ضرورت پڑتی

ہے اور ان درختوں کے علاج کے دوران بھی آپ اپنے اندرونی احساسات کے مطابق علاج جاری رکھ سکتے ہیں۔ جب کسی بڑے درخت کا ریکی سے علاج کیا جاتا ہے تو اس کا علاج کرنے والے پر بھی خوشگوار اثر ہوتا ہے اور اس کے اندر پہلے سے زیادہ ترتیب اور ہم آہنگی کا احساس ترقی پاتا ہے۔

ہم نے اپنے تجربات کے دوران بعض اوقات کمزور اور سوکھنے والے درختوں کے بڑے مجموعے کو بھی ریکی منتقل کرنے کا تجربہ کیا۔ چونکہ درختوں کو یہ احساس نہیں ہوتا کہ کسی قسم کے علاج کے مضر اثرات بھی ہوتے ہیں اس لئے درخت ریکی کے اثر کو دوسرے جانوروں کے مقابلے میں زیادہ بہتر انداز سے قبول کرتے ہیں جبکہ انسانوں میں اس کی اثر پذیر پودوں کے مقابلے میں کم ہوتی ہے کیونکہ انسانوں کے اندر خیالات اور احساسات کبھی کبھی ان کے جسموں میں مزاحمت کی شکل میں کچھ رکاوٹ ڈالنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔ جھاڑیوں کو ریکی دینے کا ایک طریقہ انہیں بازوؤں میں گھیر لینے کا بھی ہو سکتا ہے لیکن زیادہ بہتر ہے کہ جھاڑیوں کو ملنے والے پانی کو ریکی دی جائے جس سے سیراب ہونے والی جھاڑیوں کو فائدہ پہنچ سکتا ہے۔

اگر آپ نے ریکی کی سیکنڈ ڈگری کی تربیت حاصل کر لی ہو تو آپ دور سے علاج یا ذہن سے علاج کرنے والے طریقے بھی کامیابی سے استعمال کر سکتے ہیں اور اس طرح پورے جنگل کا دور سے بیٹھ کر ریکی کی توانائی کے ذریعے اصلاح اور علاج کر سکتے ہیں۔ اس تجربے کا ایک اور رخ بھی ہوتا ہے کہ پودے بھی شکر یہ ادا کرنے کے اظہار کا عملی مظاہرہ کرتے ہیں اس لئے پودوں کا علاج کرتے ہوئے اپنے آپ کو ان کے شکر یہ کے جذبات وصول کرنے کے لئے کھلا رکھیں اور اس طرح اس نئے میدان میں بھی آپ کو توانائی کے تبادلے کا ایک نیا احساس ملے گا۔

باب نمبر 20

ریکی کے مختلف دوسرے استعمال

Further uses for Reiki

ابھی تک ہم نے ریکی کے ذریعے انسانوں، جانوروں اور پودوں کا علاج کرنے کے بارے میں ذکر کیا ہے جبکہ اسے دوسری مختلف چیزوں اور کاموں میں بھی استعمال کیا جاسکتا ہے جس کا مختصر بیان یہاں درج کیا جاتا ہے۔

جیسا کہ ہم جانتے ہیں کہ ریکی کی توانائی کو کسی جاندار چیز کے اندر کسی کی کو پورا کرنے یا کسی بے ترتیبی کی اصلاح کرنے کے لئے استعمال کیا جاسکتا ہے اسی طرح زندگی میں طاقت کے اضافے کے لئے بھی ریکی کی توانائی کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً خوراک، دوائیں، پلستر، پیٹیاں، کپڑے، جوتے، زیورات اور قیمتی پتھر یا ہر وہ چیز جو آپ کے لئے زندگی میں اہمیت رکھتی ہو اسے بھی ریکی کے ذریعے زیادہ مفید اور کارآمد بنایا جاسکتا ہے۔ اسی طرح آپ اپنے کسی عزیز کو دینے جانے والے تحفے کی اہمیت میں اضافہ کر سکتے ہیں جسے ریکی دی جا چکی ہو اور اس قسم کے ریکی سے بھرپور جذبات خط کے ذریعے بھی بھیج سکتے ہیں۔ اگر سردیوں کے دنوں میں آپ کی گاڑی سٹارٹ نہ ہوتی ہو تو ریکی کے ذریعے بیٹری کا علاج کرنے کا تجربہ بھی آپ کے لئے ایک خوشگوار اضافہ ہوگا۔ انجن اسٹارٹ کرنے سے پہلے بیٹری کے ارد گرد اپنے ہاتھ رکھ کر ریکی دینے سے بیٹری کی توانائی میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ ہمارے کچھ دوستوں نے اس طریقے کو کامیابی کے ساتھ کئی مرتبہ دہرایا اور انہوں نے یہ محسوس کیا کہ اگر گاڑی اسٹارٹ کرتے وقت آدمیوں کی تعداد ایک سے زیادہ ہو تو کوئی ایک شخص گاڑی کا انجن اسٹارٹ کرے جبکہ کوئی دوسرا اس دوران بیٹری کا

علاج کر رہا ہو۔ اگر آپ کے پاس ریکی کی سیکنڈ ڈگری موجود ہے تو آپ یہی کام دور سے بھی کر سکتے ہیں بلکہ دور سے علاج کرتے ہوئے ہر قسم کے ناپسندیدہ شور اور ارتعاش کو ختم کر کے ہم آہنگی پیدا کر سکتے ہیں اور زندگی کو خوش کرنے والے احساسات سے معمور کر سکتے ہیں۔ اس قسم کا عمل ہوٹل کے سکروں اور گاڑی کے ڈبوں میں زیادہ مفید طریقے سے کیا جاسکتا ہے اور اسے اپنے گھر اور گاڑی میں بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اس کے اثرات کافی دور رس ہوتے ہیں اور اس طرح آپ ریکی کے مزید استعمال بھی سوچ سکتے ہیں اور یوں ہر جگہ آپ کو ریکی کے بہاؤ میں نئے نئے مشاہدات پیش آسکتے ہیں۔

☆☆☆

☆ زندگی میں طاقت کے اضافے کے لئے بھی ریکی کی توانائی کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً خوراک، دوائیں، پلستر، پیٹیاں، کپڑے، جوتے، زیورات اور قیمتی پتھر یا ہر وہ چیز جو آپ کے لئے زندگی میں اہمیت رکھتی ہو اسے بھی ریکی کے ذریعے زیادہ مفید اور کارآمد بنایا جاسکتا ہے۔



باب نمبر 21

کیا ریکی کو دوسرے طریقہ ہائے علاج کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جاسکتا ہے؟

Can Reiki be combined with other forms of Treatment?

ریکی کے سیمیناروں میں حصہ لینے والے بہت سے شرکاء کو پہلے ہی سے علاج کے مختلف طریقوں کے بارے میں علم ہوتا ہے اس لئے عام طور پر ایک سوال یہ پوچھا جاتا ہے کہ کیا ریکی کسی ایک یا دوسرے طریقہ علاج کے ساتھ ملائی جاسکتی ہے؟ اسی طرح ہمارے کچھ مریض کبھی کبھی یہ بھی پوچھتے ہیں کہ وہ اپنی کسی بیماری کے لئے جس دوا کا استعمال کرتے ہیں، کیا اس دوا کے استعمال کے دوران ریکی لی جاسکتی ہے؟ اور آیا ریکی کی وجہ سے کسی دوسرے علاج کے طریقہ پر کوئی نقصان دہ اثر تو نہیں پڑے گا؟

ان تمام سوالوں کا جواب موجودہ دور کے مشاہدات سے ملتا ہے جس سے پتہ چلتا ہے کہ ریکی ہر قسم کے علاج اور دوا کی اثر پذیری کو بڑھا دیتی ہے اور کسی بھی قسم کے دوسرے علاج کے طریقے میں مدد و معاون ثابت ہوتی ہے۔ بعض بیماریاں جن میں سرجری یا آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے یا فزیوتھراپی کرانا پڑتی ہے اس قسم کی بیماریوں میں بھی ریکی کا استعمال جلد شفا یابی میں مفید ہوتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ریکی کے ذریعے جسم کے اندر کے ذہریلے اثرات ختم ہو جاتے ہیں اور جسم صاف ہو کر مکمل طور پر تندرست ہو جاتا ہے اور اس طرح جسم کو خالص کرنے کے بعد کسی

بھی قسم کے علاج میں بہتر نتائج رونما ہو سکتے ہیں۔ البتہ اس اصول میں ایک استثناء یہ ہے کہ آپریشن کے دوران ریکی نہ دی جائے کیونکہ اس کی وجہ سے خون کی روانی اور (Narcosis) پر اثر پڑتا ہے جس سے غیر متوقع نتائج بھی آسکتے ہیں اس لئے ریکی کا استعمال آپریشن سے پہلے یا آپریشن کے بعد مناسب ہوتا ہے۔ ریکی کے ذریعے نونی ہوئی ہڈیوں کے جوڑنے کا کام بھی لیا جاسکتا ہے لیکن یہاں بھی ایک احتیاط کی ضرورت ہے کہ جب تک ہڈی میں دوسرے ٹوٹے ہوئے حصے کے ساتھ جڑنے کا عمل شروع نہ ہو جائے اس حصے کو ریکی نہ دی جائے۔ یہ بیان کرنا بھی ضروری ہے کہ ریکی ہر قسم کے علاج اور دوا کا متبادل نہیں ہے البتہ کسی بھی علاج کے ذریعے جسم کا اندرونی حیاتیاتی نظام شفا جب علاج اور دوا سے کام کرنا شروع کر دیتا ہے تو ریکی کے ذریعے اس عمل میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔

بہت سے ڈاکٹر، نفسیاتی ماہر اور قدرتی طریقہ علاج کے ماہرین اپنے روایتی طریقہ علاج کے ساتھ ریکی کو بھی استعمال کر کے اچھے نتائج حاصل کرنے میں کامیاب ہوئے ہیں۔ مثال کے طور پر ڈاکٹر بوڈو "Dr. Bodo" ریکی کو ماسج "Massage" کے طریقہ علاج یا Reflex Zone Therapy، سانس کے ذریعے علاج کرنے کے نظام "Breathing therapy"، چھو کر صحت بحال کرنے کے طریقے "Touch for health therapy" اور اسی طرح دوسرے مختلف طریقہ ہائے علاج کے ساتھ ملا کر استعمال کر کے مریضوں کی صحت اور شفا یابی میں جلد کامیابی حاصل کرنے میں کامیاب ہوئے ہیں۔ کچھ ماہرین ریکی کو آکوپنچر "Acupuncture"، آکوپریشر "Acupressure"، پریشر پوائنٹس کے مساج کے طریقوں اور Shiatsu, TIKSU, Tai-Ki, Jinshin, Colour Therapy, Homeopathy, Aroma Therapy, Ayurvedic اور طریقہ علاج کے ساتھ ملا کر بھی استعمال کرتے رہے ہیں۔ حتیٰ کہ اسے مراقبہ اور Bio-Energetics and Autogeneous Training کے ساتھ بھی

ملا کر استعمال کرتے ہیں۔ اسی طرح جب کسی مریض کو انجکشن دیا جا رہا ہو تو انجکشن کے مائع کے ساتھ ریکی بھی مریض کے جسم میں منتقل کی جاسکتی ہے۔ اس طرح سے یہ نتیجہ اخذ کیا جاسکتا ہے کہ ہر وہ شخص جو کسی بھی طریقہ علاج میں مصروف ہے وہ اپنے علاج کو ریکی کے ذریعے تکمیل دے کر قدرتی انداز سے حیرت انگیز نتائج حاصل کر سکتا ہے۔ مختصراً یوں سمجھا جائے کہ جس طرح خالص اور تازہ ہوا کسی بھی طریقہ علاج میں نقصان دہ نہیں ہو سکتی بلکہ اس کے مثبت اثرات ہی پڑتے ہیں اسی طرح ریکی بھی تازہ ہوا کی طرح ہر مریض پر دوران علاج بہترین نتائج مرتب کرتی ہے۔

کبھی کبھی یوں بھی ہوتا ہے کہ لوگ ریکی کا مذاق اڑاتے ہیں لیکن یہ عام طور پر تعصب اور جہالت کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ہم سب فطری طور پر کسی بھی نئے خیال کو شروع میں شک کی نظر سے دیکھتے ہیں لیکن

☆ ریکی کے ذریعے جسم کے اندر کے گذر کر قبولیت اختیار کرتا ہے تو ان ذریعے اثرات ختم ہو جاتے ہیں اور جسم مراحل کے آخر میں مذاق اڑانے والے صاف ہو کر مکمل طور پر ہم آہنگ ہو جاتا ہے۔

☆ بھی اس کی اہمیت کے قائل ہو جاتے ہیں۔ پہلے مرحلے میں ایک نئے خیال یا عمل کا مذاق اڑایا جاتا ہے، دوسرے مرحلے میں اس کی مخالفت کی جاتی ہے اور مزاحمت کی جاتی ہے جبکہ تیسرے مرحلے میں جب مشاہدے کے ذریعے اس خیال یا عمل کی افادیت ثابت ہو جائے تو پھر اسے خوش دلی کے ساتھ قبول کر لیا جاتا ہے۔

مغربی جرنی میں کسی ہسپتال میں داخل ہو کر بیماری کے علاج پر بہت زیادہ خرچہ آتا ہے جس کے نتیجے میں لوگوں نے زیادہ عرصے کے لئے ہسپتال میں داخل ہونے کو کم سے کم کر دیا ہے۔ ایسے حالات میں ہسپتالوں میں ریکی استعمال کر کے کم وقت میں زیادہ فائدہ حاصل کیا جاسکتا ہے۔ اگر کسی ہسپتال میں ریکی کے ایک معالج کو 10 سے 15 مریض حوالے کر دیئے جائیں اور علاج کی اثر انگیزی کے اعداد و شمار کا حساب رکھا جائے تو مختلف بیماریوں میں ہسپتال میں رکنے

کے عرصہ میں کسی کے دلچسپ اعداد و شمار سامنے آئیں گے۔ خصوصی طور پر ذہنی امراض کے وارڈ یا بچوں کے ہسپتالوں یا زچگی والے اداروں میں اس کی بہت ضرورت پڑتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ امریکہ میں ریکی کو دوسرے طریقہ علاج کے تکمیلی عمل اور بہترین نتائج اخذ کرنے کے لئے ڈاکٹروں، زبوں اور ماہرین نفسیات کی تعلیم کا ایک لازمی حصہ سمجھا جاتا ہے۔ اس طرح امریکہ، مغربی جرمنی سے طریقہ علاج میں ایک قدم آگے ہے۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ سوچوں میں تبدیلی کا عمل شروع ہو چکا ہے اور عمومی طور پر حالات کو قدرتی اور روحانی طریقے سے بہتر کرنے کی طرف زیادہ رجحان پایا جاتا ہے اور اس طرح لوگ ایسے طریقے اختیار کرنے پر آمادہ ہوتے جا رہے ہیں جن کے ذریعے زندگی کے مثبت پہلوؤں کو سمجھنا اور ان کی مزید اصلاح کرنا آسان ہو سکے۔ اس طرح ہم ایک ایسے زمانے میں داخل ہو چکے ہیں جہاں انقلابی تبدیلیاں آ رہی ہیں اور ہم اس اہم موڑ پر پہنچ چکے ہیں جس کے بارے میں ماہرین کا کہنا تھا کہ: ”خاموشی اور نرمی سے خوشگوار سازش کرنے والے عناصر اگرچہ ست رفتار سے چل رہے ہیں لیکن وہ مضبوط زمین پر قدم بھاتے ہوئے اپنے اثرات کو مستقل بنانے میں اہم کردار ادا کر رہے ہیں۔“ اگر ہر شخص یہ کہنا شروع کر دے کہ کیا ہونے والا ہے اور کوئی آدمی آگے بڑھ کر یہ دیکھنے کی کوشش نہ کرے کہ کیا ہو رہا ہے تو اسے آئندہ پیش آنے والے حالات کا صحیح اندازہ نہیں ہو سکے گا اور وہ حیرت زدہ انداز میں نئے حالات سے ہمنما رہے گا جس کے لئے وہ ذہنی طور پر تیار نہیں ہوگا۔

اس لئے ہمیں یہ محسوس کرنا چاہیے کہ ریکی جیسا مفید طریقہ علاج مستقبل میں آہستہ آہستہ زیادہ مقبولیت پائے گا اور وہ دوسرے تمام طریقہ علاج جو محض بیماری کی علامات کا علاج کرتے ہیں اور انہیں انسانی زندگی میں موجود مائع، روح اور جذبات کا کوئی احساس نہیں ہے، وہ سارے نظام آہستہ آہستہ ریکی جیسے مفید نظام کے قائل ہوتے جائیں گے اور اس کے ذریعے اپنے مزید طریقہ علاج کی افادیت میں اضافہ کر سکیں گے۔

خوشی

HAPPINESS

دنیا میں صرف ایک ذمہ داری ہے اور وہ یہ ہے کہ ہر طرف خوشی بکھر جائے۔ اسی مقصد کے لئے ہم یہاں آئے ہیں لیکن ہمارے تمام اخلاقی ضابطے، فرائض اور قوانین نہ تو ہمیں خوش کرتے ہیں اور نہ ان کے ذریعے ہم دوسروں میں خوشیاں بکھیر سکتے ہیں۔

اگر ایک آدمی اچھا انسان بننا چاہتا ہے تو اس کے لئے ضروری ہے کہ وہ خوش ہو اور اس کے اندر "Harmony" ہو اور وہ ہر طرف محبتیں اور خوشیاں بکھیر رہا ہو۔ یہی تعلیم دنیا کی سب سے بڑی تعلیم ہے۔ دنیا کے سارے مذہبی رہنماؤں اور عقلمندوں نے یہی تعلیم دی کہ ہر انسان کی زندگی کے اندر اہم ترین چیز اس کی روح ہے جہاں سے محبت کی قابلیت جنم لیتی ہے اور اس کے بعد چاہے کوئی کیک کھائے یا سوکھی روٹی، قیمتی زیورات استعمال کرے یا چیتھڑوں میں ملبوس ہو لیکن اگر اس کی روح خوش ہے اور خالص ہے اور محبتیں بکھیر رہی ہے تو وہ خود بھی اچھا آدمی ہوگا اور اس کے ذریعے اچھائی ہی اچھائی پھیلے گی۔

☆ "Literary Bequest" by Hermann Hesse. ☆

باب نمبر 22

وہ حالات جہاں ریکی کا اثر محسوس نہیں ہوتا
"ریکی کی ظاہر انا کامی"

When Reiki doesn't seem
to work.

جو لوگ ریکی کے ذریعے اکثر علاج کرتے رہتے ہیں انہیں کبھی کبھی یہ مشاہدہ بھی ہوتا ہے کہ ریکی سے متوقع فائدہ حاصل نہیں ہوا۔ اس کی وجہ کیا ہے؟ اس بارے میں ہم موجودہ دور میں بعض عناصر کا ذکر کریں گے جس سے آپ کو کچھ لوگوں کے رد عمل کا اندازہ ہوگا جن کا آپ علاج کر رہے ہوتے۔

ریکی کی ظاہر انا کامی کی ایک عمومی وجہ یہ ہوتی ہے کہ ہم اس سے بعض اوقات ایسی توقعات وابستہ کرتے ہیں اور سمجھتے ہیں کہ اس کا اثر ایک خاص ☆ ریکی کے معالج کے طور پر ہم براہِ انداز سے ظاہر ہو جائے گا لیکن ریکی کے راست شفا نہیں دیتے بلکہ ہم تو ایک راستہ قدرتی طریقہ علاج سے بعض اوقات تباہ اور وسیلہ ہوتے ہیں جس کے ذریعے ریکی مختلف صورتوں میں سامنے آتے ہیں۔ ان کی توانائی منتقل ہوتی جاتی ہے۔
توقعات پوری نہیں رہے کہ مریض کو اس کے جسم میں کسی اور مقام پر فائدہ ضرور ہوا ہے جو اس سے پہلے اسے محسوس

نہیں ہو رہا تھا اور اس کی وجہ یہ ہے کہ لوگ اپنی اندرونی زندگی کے بارے میں بتانا پسند نہیں کرتے لیکن جب اندرونی طور پر انہیں کوئی واضح اور اہم تبدیلیاں محسوس ہونا شروع ہو جاتی ہیں تو انہیں ابتداء میں ان کا احساس بھی نہیں ہوتا اور بعض اوقات مریض کو خود بھی کوئی اندازہ نہیں ہوتا کہ اس کے اندر کیا تبدیلی عمل میں آ رہی ہے۔ اس کے ظاہر ہونے میں کبھی ہفتے بلکہ مہینے لگ جاتے ہیں اس لئے اگر بعض اوقات آپ کی توقعات فوری طور پر پوری نہیں ہوتیں تو اس پر مایوس ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ ریکی کے ذریعے خالص قوت ارادی (Will Power) بڑھائی جاسکتی ہے لیکن Will Power اور Ego (انانیت / خود پسندی) میں بڑا فرق ہوتا ہے اور بعض اوقات یہ دونوں چیزیں ہماری ذاتی ترقی کے لئے مفید بھی ہوتی ہیں۔ ریکی کے معالج کے طور پر ہم براہ راست شفا نہیں دیتے بلکہ ہم تو ایک راستہ اور وسیلہ ہوتے ہیں جس کے ذریعے ریکی کی توانائی منتقل ہوتی جاتی ہے اور ہم صرف غیر متعصب Observer کے گواہوں کے طور پر کام کرتے ہیں اس لئے ہمیں نہ تو مریض کی بتائی ہوئی علامت کے ساتھ اختلاف کرنے کا حق ہے اور نہ ہم بیماری کے خلاف جہاد کرنے کا بیڑا اٹھائے ہوئے ہیں۔ ہمارا کام تو بس یہ ہے کہ ہم ریکی کی توانائی منتقل کرتے رہیں اور اس کے نتائج کا انتظار کرتے رہیں جو ہر حالت میں ممکن حد تک بہتر سے بہتر ہوں گے۔

بعض اوقات ریکی کی ظاہری ناکامی کی دلچسپ وجوہات ہوتی ہیں۔ ہم نے بار بار دیکھا ہے کہ بہت سے مریض ہمارے پاس علاج کے لئے آتے ہیں لیکن دراصل وہ علاج کا بہانہ اختیار کرتے ہیں اور حقیقت میں وہ دوبارہ صحت مند بننا چاہتے ہی نہیں چاہے یہ عمل شعوری انداز سے ہو یا لا شعوری طور پر، ایسے مریض ہر حالت میں اپنی بیماری اور اس کی علامات کے ساتھ چپے رہنا پسند کرتے ہیں جو شاید انہیں کسی انداز سے فائدہ بھی پہنچاتی ہو۔ ایک مرتبہ ایک خاتون علاج کے لئے تشریف لائیں جس کو صرف بیماری کی صورت میں خاندان کے افراد کا تعاون اور شفقت ملا کرتی تھی۔ چونکہ یہ عادت اس کے ذہن میں گہری جڑیں پکڑ چکی تھیں اس لئے اس کے اندر علاج

پانے کے خلاف مزاحمت پیدا ہو چکی تھی باوجود اس کے کہ وہ علاج کے لئے آمادہ تھی لیکن اس کی جبلت مزاحمت کا مظاہرہ کر رہی تھی۔

اسی طرح آپ بعض اوقات بچوں میں بھی اس قسم کی حالت دیکھ سکتے ہیں کیونکہ بیماری کے دوران اس پر توجہ زیادہ دی جاتی ہے اور اسے زیادہ ہمدردی ملتی ہے۔ مزید برآں اسے سکول نہیں جانا پڑتا اور بہت سے لوگ اس کی عیادت کے لئے آتے ہیں جو اپنے ساتھ مختلف قسم کے تحائف لے کر حاضر ہوتے ہیں اور ہر آدمی کا رویہ اس کے ساتھ انتہائی مشفقانہ اور ہمدردانہ ہوتا ہے۔ جب ایسا بچہ بیماری اور صحت میں لوگوں کے ان رویوں کا موازنہ کرتا ہے تو اسے بیماری زیادہ اچھی لگتی ہے اور وہ دوبارہ صحت مند ہونے کے لئے ذہنی طور پر تیار نہیں ہوتا۔ لیکن یہ یاد رکھنا چاہیے کہ اس قسم کے حالات لا شعوری طور پر پیدا ہوتے ہیں اور ہمیں ہر بچے کو صرف بیماری کا بہانہ بنانے والا نہیں سمجھنا چاہیے کیونکہ کبھی کبھی ہم خود بھی اسی قسم کی عادت کا مظاہرہ کرتے ہیں جب ہم ہفتوں اور مہینوں تک مسلسل محنت اور مشقت کرتے ہوئے تھک جاتے ہیں اور بہت جواب دے جاتی ہے تو ہم بیمار پڑ جاتے ہیں تاکہ ہم وہ خاموشی، سکون اور امن دوبارہ حاصل کر لیں جو ہم اپنے آپ کو لمبے عرصے تک نہیں دے رہے تھے۔ اس دوران ہمیں اپنے عزیزوں سے وہ توجہ اور محبت بھی ملتی ہے جو عام حالات میں معدوم نظر آتی تھی۔ وجہ یہ ہے کہ بیمار آدمی کے ساتھ ہر شخص ہمدردی کرتا ہے کیونکہ ہر آدمی سوچتا ہے کہ بیمار ہونے میں بیمار شخص کا اپنا کوئی قصور نہیں ہے۔ اس لحاظ سے بعض اوقات بیماری انسان کو اس کی نہ پوری ہونے والی چاہتوں کو حاصل کرنے کا موقع فراہم کرتی ہے۔

اس کے علاوہ ریکی کی ظاہر ناکامی کی کچھ اور وجوہات بھی ہیں۔ ایک مرتبہ ڈاکٹر بوڈو "Dr. Bodo" نے ایک خاتون کا چہلی بار علاج کیا لیکن وہ خاتون دوبارہ اس کے پاس نہیں آئی جس پر اسے بہت پریشانی ہوئی اور بعد میں ڈاکٹر بوڈو کو اس خاتون کی بہن سے پتہ چلا کہ اس خاتون کا کہنا یہ تھا کہ ریکی کوئی عجیب و غریب اور مشکوک قسم کا عمل ہے۔ ہمیں پتہ نہیں کہ اس نے

☆ کچھ مریض ایسے بھی ہوتے ہیں کہ ہمیں یہ علم ہے کہ اس قسم کے بہت سے انہیں آپ پر اعتماد نہ ہونے کی وجہ سے فائدہ لوگ ایسے ہوتے ہیں جو عام طور پر نہیں ہوتا۔ اس قسم کے مریضوں کا علاج کسی روایت سے بٹے ہوئے کسی بھی معاملہ پر دوسرے ریکی معالج سے کرنا مفید ہوتا ہے۔ فوری طور پر اس سے زیادہ جذباتی رد عمل کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ اس قسم کے لوگوں کو شاید اس سے پہلے روحانی واقعات کا کوئی سامنا نہیں ہوا ہو تا اس لئے وہ ریکی سے نسبتاً غرضی قسم کے طریقہ علاج کی توقع رکھتے ہیں اس لئے ہمیں چاہیے ہم لوگوں کی خواہشات اور ان کے جذبات کا احترام کریں اور چونکہ ہم میں سے ہر شخص جسمانی ترقی کے مختلف مراحل میں سے گذرتا ہے لہذا ہر شخص کو اس کی چاہت کے مطابق طریقہ علاج سے فائدہ حاصل کرنے کا مکمل اختیار ہونا چاہیے۔

ان وجوہات کی بناء پر ہم یہ مشورہ دیتے ہیں کہ آپ لوگ کبھی بھی کسی کو اس بات پر آمادہ یا قائل کرنے کی کوشش نہ کریں کہ کوئی آدمی ضرور ریکی طریقہ علاج اختیار کرے بلکہ ریکی کے بارے میں بتا دیا جائے کہ اس توانائی کی نوعیت کیا ہے اور یہ کس طرح عمل کرتی ہے اس کے بعد مزید فیصلہ کرنے کا اختیار مریض کو دے دیا جائے اور اگر کوئی شخص رضا کارانہ طور پر ریکی کے لئے تیار ہو جاتا ہے تو اسے اطمینان بخش علاج مل سکے گا۔

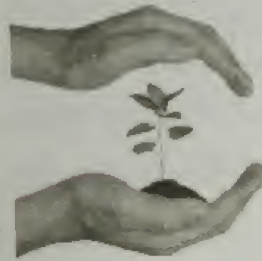
ریکی کی ظاہر آنا کامی کی ایک اور وجہ یہ ہے کہ متعلقہ شخص نے ابھی تک وہ سبق نہیں سیکھا جو بیماری اسے سکھانا چاہتی ہے اور اس لئے وہ کچھ مزید وقت کے لئے بیمار رہنا چاہتا ہے جبکہ بیماری ایک آدمی کو فطری قوانین کے بار بار توڑنے اور اپنے آپ کو نقصان پہنچانے سے بچنے کا ایک موقع فراہم کرتی ہے اور ریکی طریقہ علاج سے اس قسم کے مریض کی آنکھیں کھل جاتی ہیں اور وہ اپنی اندرونی کیفیت کو محسوس کرتے ہوئے آئندہ کے لئے فطری قوانین کی خلاف ورزی کر کے

☆ اپنے آپ کو نقصان پہنچانے سے بچا اپنے آپ کو نقصان پہنچانے سے بچا لیتا ہے۔ اس صورت میں مریض قائل کرنے کی کوشش نہ کریں کہ کوئی آدمی ضرور اپنا کچھ محسوس کرنے لگتا ہے کہ اس ریکی طریقہ علاج اختیار کرے بلکہ ریکی کے کی بیماری کی اصل وجہ کیا ہے اور وہ بارے میں بتا دیا جائے کہ اس توانائی کی نوعیت کیا بیماری کے اندرونی اور بیرونی عوامل کو تبدیل کرنا شروع کر دیتا ہے۔ ہے اور یہ کس طرح عمل کرتی ہے اس کے بعد مزید کچھ مریض ایسے بھی ہوتے ہیں کہ فیصلہ کرنے کا اختیار مریض کو دے دیا جائے اور انہیں آپ پر اعتماد نہ ہونے کی وجہ اگر کوئی شخص رضا کارانہ طور پر ریکی کے لئے تیار سے فائدہ نہیں ہوتا۔ اس قسم کے ہو جاتا ہے تو اسے اطمینان بخش علاج مل سکے گا۔

معالج سے کرنا مفید ہوتا ہے۔ کچھ مریض ریکی کو ایک بہت ہی سادہ عمل سمجھتے ہیں اور ان کا خیال ہوتا ہے کہ اگر وہ ریکی سے صحت یاب ہو بھی جائیں تو دوسرے لوگوں کا خیال یہ ہوگا کہ وہ شاید بیمار ہی نہیں تھے۔ ایسے لوگوں کو ہسپتال کے تکلیف دہ علاج کے بغیر چارہ کار نہیں ہوتا۔ کچھ مریض ایسے بھی ہوتے ہیں جو آپ کے پاس علاج کے لئے صرف اس غرض سے آتے ہیں کہ وہ آپ کے لئے اور اپنے لئے یہ ثابت کر سکیں کہ ریکی کے طریقے سے کوئی بھی ممکن فائدہ حاصل نہیں ہو سکتا۔ وہ آپ کے پاس علاج والی میز پر لیٹے ہوئے بھی اندرونی طور پر منفی جذبات اور عصبانی انتشار سے بھرے ہوتے ہیں اور وہ توانائی کے ہر بہاؤ میں مزاحمت پیدا کرتے ہیں جس سے اندرونی تبدیلی کے امکانات اور خرابی کی اصلاح کے خوشگوار جذبات سے مسلسل مقابلہ کرتے ہوئے ریکی کے خوشگوار اثرات سے محروم رہتے ہیں۔ اس لئے اگر کوئی شخص آپ کے پاس علاج کے لئے آئے تو اسے ریکی کے بارے میں معلومات فراہم کی جائیں اور علاج کی پیشکش کی جائے لیکن علاج پر اصرار نہ کیا جائے کیونکہ ہر شخص کو اپنی ذہنی آزادی کا حق ہوتا ہے اور ہمیں اس کا احترام کرنا چاہیے

لیکن یہ تمام حالات عمومی طور پر واقع نہیں ہوتے بلکہ کبھی کبھی اس قسم کے مریضوں سے واسطہ پڑتا ہے اس لئے اس قسم کے حالات ہمیں ہر بیمار کے غیر متعصبانہ علاج سے نہ روکیں۔ یہاں اس کتاب میں اس قسم کی تفصیل دینے کا مقصد یہ ہے کہ جب کبھی آپ کو ایسے مریضوں سے واسطہ پڑے تو اس قسم کے حالات کا کیسے مقابلہ کیا جائے اس لئے آپ ریکی کے حیرت انگیز طریقہ علاج پر عمل کرتے ہوئے اپنا فرض پورا کرتے رہیں اور آنے والے حالات کے لئے ذہنی طور پر تیار رہیں۔

☆☆☆



باب نمبر 23

توانائی کے منتقل کرنے کے بارے میں
قانونی صورتحال

Some thoughts regarding the legal
situation and energy exchange.

ہماری یہ مخلصانہ اور فطری خواہش ہے کہ ریکی کو بڑے پیمانے پر استعمال کیا جائے تاکہ ممکن حد تک زیادہ سے زیادہ لوگوں کا علاج ہو سکے اور جو لوگ اس عمل میں شریک ہوتے ہیں ہم ان کی زیادہ سے زیادہ کامیابی کے خواہش مند بھی ہوتے ہیں۔ البتہ مختلف ممالک میں طبی طریقہ علاج کے بارے میں مختلف قوانین نافذ العمل ہوتے ہیں اور ہر معالج کو ان کا جاننا ضروری ہوتا ہے۔ اگر آپ ایک عام طبی معالج ہیں تو آپ ریکی طریقہ علاج کو جہاں چاہیں استعمال کر سکتے ہیں چاہے آپ کسی بھی ملک میں رہائش پذیر ہوں۔ البتہ اس طرح آپ کو سب سے بڑی رکاوٹ جو پیش آسکتی ہے وہ وقت کے بارے میں ہے کیونکہ ڈاکٹر لوگ مریضوں کو معائنہ کے لئے بہت کم وقت دیتے ہیں جبکہ ریکی کے لئے زیادہ وقت درکار ہوتا ہے۔ یہ درست ہے کہ زیادہ پیچیدہ مسائل آپ کو کبھی کبھی پیش آتے ہیں جس کے لئے زیادہ وقت چاہیے ہوتا ہے لیکن عام طور پر بھی ریکی علاج کے لئے مناسب وقت استعمال کرنا ترجیحاً زیادہ مفید ہے۔ اس کا صلہ یہ ہو سکتا ہے کہ آپ ایک یاد ریکی کے معالجین یا تربیت لینے والے افراد کو اپنے ساتھ شامل کر لیں جو آپ کی مدد کر کے وقت بچا سکتے ہیں۔

اگر آپ ڈاکٹر ہیں تو بھی آپ کے لئے زیادہ مناسب یہ ہوگا کہ ریکی کے ذریعہ علاج کرنے سے پہلے اپنے مریض کو اس کے بارے میں بتا دیں کہ ریکی کیا ہے اور کس طرح عمل کرتی ہے تاکہ آپ کا مریض کسی پریشانی میں مبتلا نہ ہو جائے اور آپ کو کوئی حیران کن رد عمل کا سامنا نہ کرنا پڑے۔ بہتر یہ ہوتا ہے کہ مریض کی اطلاع کے لئے ایک اطلاعی کاغذ (پمفلٹ) تیار ہو جسے مریض علاج سے پہلے پڑھ سکے۔ ڈاکٹروں کے علاوہ کچھ Professional ماہرین علاج بھی ہوتے ہیں جو قانونی طریقہ سے مختلف مخصوص بیماریوں کا علاج کرتے ہیں۔ مثلاً پاؤں کے علاج کرنے والے (Pedicurist)، جسمانی نشوونما کے ماہرین (Gymnastic Teachers)، مساج کے ماہرین، ابتدائی طبی امداد کے ماہرین، ایسوفنس کی سروس دینے والے لوگ، ڈاکوؤں کو پکڑنے میں امداد دینے والا عملہ، لیبارٹریوں اور طبی آلات کو استعمال کرنے والے تربیت یافتہ افراد، زچگی میں مدد دینے والی خواتین، فزیو تھراپی والے تربیت یافتہ افراد، مراقبہ کرانے والے اساتذہ، سانس کے ذریعے بیماریوں کے علاج کرنے والے افراد، یوگا کے ماہرین، طبی مشیر، دوائیوں کے مشیر اور ہسپتالوں میں کام کرنے والا نرسنگ کا عملہ ان لوگوں میں شامل ہے جو کسی نہ کسی طریقہ سے بیماروں کے مسائل اور تکالیف کم کرنے میں قانونی اجازت کے ساتھ اپنی خدمات قیمتاً فروخت کرتے ہیں۔ حتیٰ کہ بعض ملکوں میں کاسمیٹکس کے ماہرین کو بھی یہ اجازت ہوتی ہے کہ وہ لیزر یا الیکٹرو تھراپی سے جلد کا علاج کریں۔ ان میں ہر شعبہ علاج کے لئے ہر ملک میں مختلف قسم کے قوانین موجود ہیں اس لئے ہم آپ کو مشورہ دیں گے کہ آپ ریکی کو اپنی مصروفیت اور شغل بنانے سے پہلے اپنے ملک

سے قوانین پر نظر ڈالیں تاکہ یہ پتہ چل جائے کہ کس قسم کا طریقہ علاج قانونی طور پر اختیار کیا جاسکتا ہے اور کہاں اجازت نہیں ہو سکتی۔ البتہ ایک خصوصی مشورہ یہ دیا جاسکتا ہے کہ نہ تو کبھی مریض کی تشخیص (Diagnosis) کریں اور نہ تحریری طور پر کسی مریض کا نام لکھ کر دیں۔ اسی طرح آپ کبھی بھی کوئی ایسا عمل نہ کریں جس سے آپ کسی مریض کے جسم کی جلد سے نیچے کسی جسم کی کاروائی کریں اور کبھی بھی کسی مریض کو کوئی دوائی تجویز نہ کریں اور نہ کبھی کسی کی استعمال ہونے والی دوائی کو بند کرنے کا مشورہ دیں۔ مختصراً ہر قسم کی قانونی پیچیدگیوں سے بچنے کے لئے ضروری ہے کہ آپ اپنے معمول کے مطابق زندگی کے مشاغل میں رہتے ہوئے ریکی کی توانائی کے ذریعے دوسروں کو فائدہ پہنچانے کی کوشش جاری رکھیں۔

کبھی کبھی ہمیں دور سے دیئے جانے والے طریقہ علاج کے بارے میں اعتراضات موصول ہوتے رہتے ہیں کیونکہ بہت سے لوگوں کا یہ خیال ہے کہ دور سے دیئے جانے والا علاج قطعاً غیر ممکن ہے اور اس قسم کے علاج کا کلیم کرنے والا قانونی نقطہ نظر سے محض دھوکا دہی کا ذمہ دار ہوتا ہے لیکن حقیقت یہ ہے کہ دور سے علاج کرنا براہ راست علاج کرنے سے زیادہ مختلف نہیں ہے کیونکہ دور سے علاج کرتے ہوئے ایک معالج اپنے آپ کو ریکی کی توانائی منتقل کرنے کے لئے ایک راستہ (Channel) کے طور پر استعمال کرتا ہے اور اس طرح ہمارا خیال ہے کہ دور سے علاج کرنے اور براہ راست علاج کرنے میں قانونی طور پر کوئی فرق نہیں ہونا چاہیے۔ کیونکہ محض دور کا فاصلہ قانون شکنی کے لئے ایک ذریعہ نہیں بن سکتا اور ایک معالج کو دھوکا دہی کا الزام اس وقت دیا جاسکتا ہے جب وہ مخصوص فیس وصول کرتا ہو اور مریض کے لئے کوئی بھی افادیت نظر نہ آئے۔ اس لئے ہم یہ مشورہ بھی دیتے ہیں کہ اگر آپ اپنی زندگی میں صرف ریکی کے علاج ہی کو واحد ذریعہ آمدن بنانا چاہتے ہیں تو قانونی پیچیدگیوں سے بچنے کے لئے فیس کا تعین نہ کریں اور فیس کی بجائے مریض کو اختیار دیں کہ وہ جس قدر پسند کریں اپنی مرضی سے عطیہ یا چندہ جمع کرا دیں۔

اگر آپ اس قسم کے آدمی ہیں جو
 ریکی کو آمدن کا واحد ذریعہ نہیں بنانا چاہتے تو ☆ ایک خاتون جو غربت کی وجہ
 ہم اعتماد سے یہ کہہ سکتے ہیں کہ دنیا کا کوئی سے کچھ نہ لاسکی اس نے ہمیں کہا کہ وہ
 قانون ایسا نہیں ہے جو ماؤں کو اپنے بچوں پر علاج کے بدلے میں صرف دوا دے سکتی
 ہاتھ رکھ کر چھلکی دینے سے یا سکون پہنچانے ہے اور یہ ہمارے لئے سب سے قیمتی اور
 سے منع کرتا ہو۔ اسی طرح دنیا کا کوئی قانون بیش بہا معاوضہ تھا اور ہم نے اسے خوشی
 کسی دوست کو اپنے دوست کے جسم کو چھونے سے قبول کیا جس کے بعد اس نے علاج
 یا میاں بیوی کے ایک دوسرے کو چھونے پر کروانے میں مکمل تعاون کیا۔
 پابندی عائد کرتا ہو۔ البتہ اگر آپ اپنے قریبی

حلقہ اثر سے باہر لوگوں کا علاج کرتا چاہیں تو بہت واضح انداز سے اس بات کی تشہیر نہ کی جائے کہ
 ریکی کے ذریعے بیمار لوگوں کا علاج ہو سکتا ہے کیونکہ آپ کا کوئی مخالف اس سے یہ نتیجہ اخذ کر سکتا ہے
 کہ آپ دراصل غیر قانونی طور پر میڈیکل پریکٹس کر رہے ہیں۔ اس لئے بہتر یہ ہے کہ آپ لفظ
 بیمار استعمال نہ کریں بلکہ اسے "گاہک" یا "دوست" یا "توانائی وصول کرنے والا" بیان
 کریں تو اس سے بھی مطلوبہ مقصد حاصل ہو سکتا ہے۔ ہمیں ایک میاں بیوی کے بارے میں پتہ چلا
 کہ وہ یوگا "Yoga" کی تربیت دیتے ہیں اور اس دوران وہ ریکی کی پریکٹس بھی کرتے ہیں۔ لیکن
 وہ ریکی کو طریقہ علاج کہنے کی بجائے "طریقہ سکون" (Relaxation Technique)
 کہتے ہیں اور اس طرح وہ کسی کے ساتھ تکرار یا قانون کے ساتھ مزاحمت کرنے کے دائرہ سے بچ
 جاتے ہیں۔ قانونی نقطہ نظر سے "طریقہ سکون" قابل اجازت اصطلاح ہے۔ کیونکہ "سکون" کے
 ذریعے یقیناً صحت بھی ملتی ہے اور سکون سے رہنے والا آدمی قانون کی خلاف ورزی بھی نہیں کرتا۔
 دوسری بات یہ ہے کہ مریض کو براہ راست چھونے کی ضرورت بھی نہیں ہوتی اور وہ دوران علاج
 اپنے مکمل لباس میں ہوتا ہے اس لئے کسی قانونی خلاف ورزی کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا۔ لیکن پھر

بھی آپ اپنے مقامی حالات کے مطابق قانونی پوزیشن کا پتہ کرالیں تاکہ بعد کی پیچیدگیوں سے
 بچ سکیں۔ ہم میں سے ہر آدمی اپنے افعال کا خود ذمہ دار ہے اور ہر آدمی کو یہ خود فیصلہ کرنا چاہیے کہ
 اسے کیا رویہ اختیار کرنا چاہیے یا کس رویہ سے اجتناب کرنا چاہیے۔

دنیا کے بعض ممالک متبادل طریقہ ہائے علاج کی بہت حوصلہ افزائی کرتے ہیں اور ان
 کا قانون اس سلسلے میں بہت قیاض ہوتا ہے۔ مثلاً برطانیہ میں 2000 سے زائد کینک روحانی
 طریقہ علاج کے سلسلے میں قائم ہیں۔ برطانیہ کے روحانی ماہرین کی ایک ایسوسی ایشن ہے جس کے
 سربراہ Tom Johnson ہیں جو کہ دنیا کی سب سے بڑی روحانی علاج کی تنظیم ہے۔ اسی
 ملک میں "National Federation of Spirit Healers" بھی قائم ہے جس کی
 سربراہ "ڈیانا گریگ" ہیں۔ اسی طرح دوسرے ممالک میں بھی اسی قسم کی تنظیمیں موجود ہوں گی۔ اپنے
 ملک میں اس قسم کی تنظیم کا پتہ چلانا آپ کے لئے زیادہ مفید ہوگا اور اگر ایسی کوئی تنظیم آپ کے ملک
 میں پہلے سے موجود نہیں ہے تو اپنے مفادات کے تحفظ کے لئے آپ اس قسم کی تنظیم قائم کرنے کے
 بارے میں بھی سوچ سکتے ہیں۔ برطانیہ میں روحانی علاج کے ایک کینک میں جہاں دوسرے
 طریقہ علاج کے ساتھ روحانی طریقہ بھی استعمال کیا جاتا ہے، وہاں ایک ماہر نے ایک مرتبہ بے
 ساختہ یہ کہ دیا کہ: "ایک طرف ہمیں ہر انداز سے بیمار ہونے کا حق تو حاصل ہے لیکن دوسری
 طرف ہمیں ہر انداز سے اس بیماری کا علاج کرنے کی اجازت نہیں دی جاتی جو ایک غیر منطقی عمل
 ہے۔"

یہ درست ہے کہ ہمیں آج تک ریکی طریقہ علاج کے استعمال کرنے میں نہ تو کوئی
 قانونی رکاوٹ پیش آئی ہے اور نہ ہی ہمیں کسی اور ذریعے سے کسی قانونی رکاوٹ کی اطلاع ملی لیکن
 اگر آپ اپنے مقامی قوانین کے مطابق کسی خلاف ورزی پر کبھی گرفتار ہو جائیں تو ہمارا مشورہ یہ ہوگا
 کہ جیل میں رہتے ہوئے اپنے وقت کا استعمال ریکی کی مشقوں اور مراقبہ کی تربیت میں زیادہ سے
 زیادہ استعمال کیا جائے۔ ان فرصت کے اوقات میں اپنے آپ کو اس خاموشی اور تنہائی کا حصہ بنایا

جائے اور اپنی زندگی کے اندر دور دور تک غور و فکر کیا جائے اور اپنے آپ کو ریکی کا راستہ سمجھتے ہوئے اپنے اوپر بھی ریکی استعمال کرتے رہیں اور اپنے ہمراہ قیدیوں کا بھی علاج کریں کیونکہ ایسے وقت کو جتنا اچھے طریقے سے استعمال کیا جائے اتنا ہی بہتر ہوگا۔ اس دوران دور سے علاج کرنے والے طریقے کو بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ ڈاکٹر بوڈو کو ایک مرتبہ سیاسی وجوہات کی بناء پر مشرقی جرمنی کی ایک جیل میں قید کیا گیا تو چونکہ اس نے مراقبہ کا عمل پہلے سے سیکھا ہوا تھا اس لئے اس نے جیل کے قیام کے دوران مراقبہ میں اپنی توجہ زیادہ مرکوز کر کے مثبت نتائج حاصل کئے کیونکہ ایک قدیم ہندو جوگی مہاراش ہمیش کا کہنا ہے کہ " اگر قسمت آپ کو ایک لیمودے دے تو اس کو بہتر طریقہ سے استعمال کرتے ہوئے اس لیمو کا شربت بنالیا جائے۔ "

☆ چونکہ ایک عالمی اصول ہے کہ " اگر آپ اپنے ہاتھ میں سونے کے بہت سے ٹکڑے ڈالنے کی کوشش کریں جبکہ آپ کے ہاتھ پہلے ہی سے پتھروں سے بھرے ہوئے ہوں تو سونے کے ٹکڑے ہاتھ میں ٹھہرنے کی بجائے باہر گر جائیں گے۔ اگر آپ کسی چیز سے فائدہ لینا چاہتے ہیں تو اس کے لئے پہلے جگہ بنالینا ضروری ہے۔ "

جہاں تک آپ کی آمدن کا تعلق ہے اور بالفرض آپ کو اس کی ضرورت بھی ہے تو عام طور پر آپ کا مریض آپ کو ریکی کے علاج کے لئے فیس ضرور ادا کرے گا سوائے اس کے کہ اس کی میڈیکل انشورنس ہو چکی ہو۔ لیکن ہم ہر حال میں اس بات کی سفارش کریں گے کہ ریکی کی توانائی کے بدلے میں ہمیشہ صرف رقم یا مالی منفعت کو سامنے نہ رکھا جائے بلکہ ریکی کی توانائی کے عوضانے کی صورت میں کسی اور قسم کی توانائی وصول کی جائے۔ توانائی صرف رقم کی صورت میں نہیں ہوتی باوجود اس کے کہ ہمارے معاشرے میں مالی فائدے کو زیادہ اہمیت دی جاتی ہے لیکن اگر ریکی توانائی کے بدلے میں آپ کی جرابوں کی مرمت کر دی جائے تو اسے مناسب عوضانہ سمجھا

جاسکتا ہے۔ اسی طرح اگر کہیں سے آپ کو عوضانے میں صحت مند پھل یا سبزی ملے جو لوگوں نے خود اپنے گھر میں صحت بخش طریقے سے اگائی ہو تو وہ رقم کے معاملے میں زیادہ قیمتی ہوتی ہے۔ ہمارا تجربہ یہ ہے کہ ریکی کی توانائی کے بدلے میں اس قسم کی توانائی کا تبادلہ زیادہ خوشی کا باعث ہوتا ہے۔

جب ہم تھائی لینڈ کے دور دراز علاقے میں قیام پذیر تھے تو ہم نے وہاں کے قریبی گاؤں کے مقامی باشندوں کا علاج کیا جو اس قدر غریب تھے کہ وہ رقم دینے کے قابل نہیں تھے لیکن وہ ہمارے پاس مقامی پھل، اخروٹ، ایلے ہوئے انڈے اور خوبصورت بیجیاں لے کر آئے تاکہ وہ ہمارے علاج کا معاوضہ دینے کی کوشش کر سکیں۔ ایک خاتون جو غربت کی وجہ سے کچھ نہ لاسکی اس نے ہمیں کہا کہ وہ علاج کے بدلے میں صرف وعدے سکتی ہے اور یہ ہمارے لئے سب سے قیمتی اور بیش بہا معاوضہ تھا اور ہم نے اسے خوشی سے قبول کیا جس کے بعد اس نے علاج کروانے میں مکمل تعاون کیا۔ چونکہ وہ اس کے بدلے میں ہمیں توانائی کے ایک نئے انداز سے معاوضہ دے رہی تھی اس لئے روایتی انداز کو اختیار کرتے ہوئے سخت گیری کو چھوڑ کر نرم اور قدرتی رویہ اختیار کرنے سے ہمیں دوسرے انسانوں کے ساتھ روابط رکھنے کے نئے نئے طریقے دریافت کرنے میں آسانی ہوتی ہے۔

ٹوکیو کے ایک ریکی کلینک میں ڈاکٹر Hayashi کے ساتھ ایک عجیب اتفاق ہوا۔ اس کے کلینک میں ایک بہت مالدار لیکن بہت بیمار خاتون کو لایا گیا جس کا علاج بہت پیچیدہ ثابت ہوا اور علاج سے کوئی واضح فائدہ بھی نظر نہ آیا کیونکہ اسے ریکی کی توانائی وصول کرنے میں اندرونی طور پر مزاحمت کا سامنا تھا اور چونکہ ایک عالمی اصول ہے کہ " اگر آپ اپنے ہاتھ میں سونے کے بہت سے ٹکڑے ڈالنے کی کوشش کریں جبکہ آپ کے ہاتھ پہلے ہی سے پتھروں سے بھرے ہوئے ہوں تو سونے کے ٹکڑے ہاتھ میں ٹھہرنے کی بجائے باہر گر جائیں گے۔ اگر آپ کسی چیز سے فائدہ لینا چاہتے ہیں تو اس کے لئے پہلے جگہ بنالینا ضروری ہے۔ " اس خاتون کا مسئلہ یہ تھا کہ باوجود

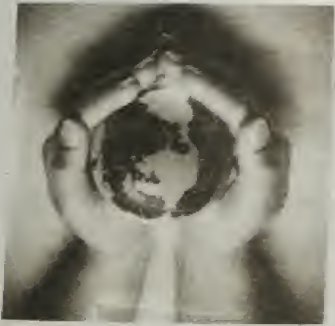
اس کے کہ وہ کلینک کی معمول کے مطابق ادا ہونے والی فیس دے رہی تھی ☆ اگر کچھ چیز دی جائے چاہے وہ محبت لیکن یہ فیس اسے بہت کم لگ رہی تھی بھرے جذبات ہوں یا کوئی علم ہو اور اس کے جس کی وجہ سے اسے فائدہ نہیں ہو رہا تھا بدلے میں کچھ واپس نہ کیا جائے تو اس کا کلینک کے اندر کام کرنے والے کسی مطلب یوں ہو گا کہ اگر آپ نے سانس باہر فرد نے اسے مشورہ دیا کہ وہ خود ریکی کی نکالا اور دوبارہ سانس لینے سے انکار کر دیں تو معالج بن جائے اور دوسروں کو ریکی کی زندگی ناممکن ہو جائے گی۔ اس لئے دینے اور توانائی سے فائدہ دے۔ اس خاتون نے اس تجویز کو مان لیا اور جب اس نے دوسرے لوگوں کا علاج کرنا شروع کیا تو اس کا اپنا علاج بھی ہوتا چلا گیا اور وہ جلد ہی صحت یاب ہو گئی کیونکہ توانائی وصول کرنے کا جو دروازہ اس نے بند کر دیا تھا وہ اپنے علاج سے خود توانائی وصول کرنے سے کھل گیا۔

اس طرح ہماری زندگیوں میں دینے اور لینے کا اصول کارگر ہے۔ وساک بے شمار موجود ہیں لیکن وہ مناسب طریقے سے بہنے کے قابل نہیں ہیں۔ اگر ہم اپنے رواجی طریقوں میں کھوئے رہیں اور سنے انداز اختیار کرنے کے لئے تیار نہ ہوں تو ترقی کی رفتار رک جائے گی۔ یہ اصول نہ صرف مادی لحاظ سے ثابت ہوتا ہے بلکہ جذباتی اور روحانی انداز سے بھی اس کا اظہار پایا جاتا ہے۔ اگر کچھ چیز دی جائے چاہے وہ محبت بھرے جذبات ہوں یا کوئی علم ہو اور اس کے بدلے میں کچھ واپس نہ کیا جائے تو اس کا مطلب یوں ہو گا کہ اگر آپ نے سانس باہر نکالا اور دوبارہ سانس لینے سے انکار کر دیں تو زندگی ناممکن ہو جائے گی۔ اس لئے دینے اور لینے کے درمیان توازن ہونا چاہیے۔

یہ آسان نہیں ہوتا کہ ریکی کے علاج کا معاوضہ ہمیشہ رقم کی صورت میں متعین کیا جائے

لیکن ایک عام ہدایت کی صورت میں ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ جیسے کوئی ماہر ترین کارگیر اپنی محنت سے ایک گھنٹہ لگانے پر جس معاوضے کا حقدار ہوا تھا اسی معاوضہ ریکی کے ایک سیشن کا ہونا چاہیے۔ لہذا چاہے آپ ریکی کو اپنی آمدن کا ذریعہ بنائیں یا اسے وقتاً فوقتاً استعمال کریں، ضروری نہیں کہ ہر مرتبہ آپ اپنی محنت کے لئے کوئی مخصوص قیمت مقرر کر کے اسے وصول کریں۔ یاد رکھیں کہ ادائیگی کے اور بھی بہت خوشگوار اور قابل اطمینان طریقے موجود ہیں جو آپ ریکی توانائی کے معاوضے کے طور پر وصول کر سکتے ہیں۔

☆☆☆



باب نمبر 24

❖ ریکی دینے کے بارے میں کچھ ہدایات ❖

Tips for Reiki Practice

اب ہم آپ کو کچھ تجاویز پیش کرتے ہیں کہ ریکی دینے کے لئے بہترین اور سازگار ماحول کیسے قائم کیا جائے۔ یہ درست ہے کہ ریکی ہر ماحول میں دی جاسکتی ہے چاہے آپ ریل گاڑی میں سفر کر رہے ہوں، بس یا جہاز میں ہوں، ساحل سمندر پر ہوں یا کسی جنگل میں، ہر جگہ ریکی کا فائدہ ضرور ہوتا ہے اور اس کے لئے کسی مخصوص ماحول کی ضرورت نہیں ہوتی۔ لیکن اس کے باوجود ہم ایک ماحول تیار کرنے کی سفارش کرتے ہیں جس سے ریکی کے معالج اور مریض دونوں کو فائدہ ملے گا اور اس طرح ریکی کے منتقل ہونے کا عمل زیادہ آسان، خوشگوار اور فرحت بخش بن جائے گا۔ ضروری نہیں کہ ساری ہدایات پر لفظ بہ لفظ عمل کیا جائے لیکن اپنی مرضی سے جو چیز آپ کو پسند ہو اسے اختیار کرنا مفید ہوگا۔

تمام انسان ماحول سے کسی نہ کسی طرح متاثر ضرور ہوتے ہیں اس لئے سب سے ضروری بات یہ ہے کہ ریکی دینے والے مقام کو مناسب طریقے سے ترتیب دیا جائے اور اسے اس طرح سجایا جائے کہ اس میں سے محبت، شفقت اور امن کی جھلک نظر آئے۔ اگر کسی جگہ باہر کا ماحول بلا ترتیب ہو تو جسم کے اندر ہم آہنگی پیدا کرنا مشکل ہوگا۔

اس سلسلے میں سب سے پہلا اصول یہ ہے کہ اس بات کو یقینی بنایا جائے کہ دوران علاج آپ ڈسٹرب نہ ہوں۔ ایک آدمی جو علاج حاصل کرتے وقت گہرے سکون کی حالت میں ہوتا ہے ایسی حالت میں کسی بھونکتے ہوئے کتے یا تیزی سے بجتے ہوئے ٹیلیفون یا کسی دوسرے مریض کی

اچانک آمد سے اس کے سکون میں خلل پڑ کر اس کی پریشانی کا باعث بن سکتا ہے اس لئے فون کو بند کر دینا ضروری ہے اور کمرے سے باہر "Don't Disturb" کا بورڈ لگا دینا مناسب ہوتا ہے۔ اسی طرح ریڈیو یا ٹیلیوژن کی آواز کے دوران بھی توجہ مرکوز نہیں ہو سکے گی اسوائے اس کے کہ آپ کسی اچانک صورت حال میں فوری طور پر کسی کا علاج کر رہے ہوں۔

یہ بات بھی نہایت اہم ہے کہ علاج کے لئے پہلے سے وقت کا تعین کر لیا جائے۔ بہتر یہ ہوتا ہے کہ ایک مریض کے لئے ایک گھنٹے کا وقت مقرر کیا جائے اور شروع کرنے سے پہلے اس سے تعارفی کلمات اور ریکی کے طریقہ عمل پر تھوڑی سی بات چیت کی جائے جو کہ آپ کو اور آپ کے مریض کو علاج کے لئے ذہنی طور پر تیار کر لے گی۔ یہ چیز اعتماد قائم کرنے کے ساتھ ساتھ علاج کے لئے بھی مفید ہوتی ہے۔ اسی طرح علاج ختم ہونے کے بعد چند دستانہ جملے مریض پر اچھا تاثر کے لئے بھی مفید ہوتے ہیں۔ کیونکہ اس وقت مریض ریکی کے ایک خوشگوار تجربے سے گزرنے کے بعد فرحت محسوس کرتے ہوئے معالج کی طرف سے ملنے والے دوستانہ کلمات کو مستقل طور پر یاد رکھے گا۔ بعض مریض علاج کے خوشگوار تجربے کے بعد فوری طور پر اس فرحت آمیز حالت سے باہر آنے کے لئے تیار نہیں ہوتے لہذا اگر وہ تھوڑی دیر اسی کیفیت میں لیٹنا چاہیں تو انہیں یہ موقع ضرور فراہم کیا جائے۔ خاموشی کے یہ لحاظ مستقل علاج کے لئے بہت اہم ہوتے ہیں اور اگر علاج کے لئے دو کمرے موجود ہوں تو اس کے فوائد بے شمار ہو سکتے ہیں۔

ریکی معالج کو دوران علاج خاموشی اور پر اعتماد رہنا چاہیے۔ مراقبہ اور اسی طرح کی دوسری اندرونی ترتیبیں معالج کے لئے توجہ مرکوز کرنے کے لئے مفید ہوتی ہیں۔ معالج کے لئے ضروری ہے کہ اس سے پہلے تمہارا خیال خوشبودار پر فیوم کی خوشبو نہیں آنی چاہیے کیونکہ بعض اوقات کچھ لوگ تیز بو کے اثر کی وجہ سے اپنے آپ کو دفاعی حصار میں بند کر لیتے ہیں جس سے انہیں فرحت اور سکون مکمل مقدار میں نہیں مل سکتا۔ اسی طرح چونکہ معالج نے ہاتھوں کے ذریعے علاج کرنا ہوتا ہے اس لئے علاج شروع کرنے سے پہلے ہاتھوں کو دھونا بہت ضروری ہے اور دوران

علاج تمباکو نوشی سختی سے ممنوع ہونی چاہیے۔

اگر آپ علاج والے کمرے کو خود ترتیب دیں تو یہ زیادہ مناسب ہوگا لیکن اس کے لئے ضروری ہے کہ آپ ریکی کو صرف اپنے دوستوں اور خاندان کے افراد کے لئے استعمال نہ کر رہے ہوں بلکہ اس دوران بہت سے مریض بھی آپ کے پاس علاج کے لئے آ رہے ہوں اور اس کے لئے کمرے کی ترتیب خاص طور پر اہمیت رکھتی ہے۔ بلکہ ہر قسم کی صورتحال میں علاج والی جگہ بہتر ہونی چاہیے جہاں آپ روزمرہ زندگی کے معاملات سے ہٹ کر صرف علاج پر توجہ دے سکیں۔ اسی طرح کچھ خوبصورت پودے یا پھول یا خوبصورت پتھر اور سپہیاں اور ایک اچھی تصویر کمرہ علاج کو بہتر طریقے سے سجاسکتی ہیں جس سے امن اور سکون کا اظہار ہوتا رہے۔

☆ کسی آبشار کے قریب گا۔ کسی مقامی طریقے سے بنے ہوئے فرش پر بچنے یا بہتے ہوئے پانی کی آواز والے غالچہ یا قالین کی موجودگی بھی ایک اچھا اضافہ کے قریب علاج کرنا قدرتی ہو سکتا ہے۔ کمرے میں ہلکی روشنی کا بندوبست ہونا چاہیے۔ طور پر علاج کی اثر انگیزی کو کیونکہ بہت تیز روشنیاں یا مریض پر پڑنے والی براہ راست روشنی اچھی ثابت نہیں ہوتی۔ اسی طرح کمرے کے اندر سامان کی ترتیب اور صفائی بھی علاج میں مدد دیتی ہے۔ کمرے کا اندرونی درجہ حرارت 21 ڈگری سینٹی گریڈ سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے کیونکہ لیٹنے والے شخص کو اس سے زیادہ درجہ حرارت پر سردی کا احساس ہوتا ہے۔ اگر کمرے میں روشنی اور ہوا کا مناسب بندوبست ہو تو ہلکی خوشبو کا سپرے یا جلنے والی خوشبودار اگر تیل یا خوشبودار تیل سے ہلکی خوشبو پیدا کر کے ماحول کو زیادہ پر لطف بنایا جاسکتا ہے لیکن خوشبو زیادہ تیز اور چھپنے والی نہیں ہونی چاہیے۔ اگر کمرے میں ہلکی آواز سے بچنے والی موسیقی کا بندوبست ہو سکے تو اس کا فائدہ معالج اور مریض دونوں کے لئے فرحت بخش احساس کی صورت میں ہو سکتا ہے لیکن اس کے لئے کسی ایسے ٹیپ ریکارڈر کی ضرورت ہوتی ہے جو خود بخود واپس ہو سکے اور اسے بار بار

بچھے لوٹانے کے لئے بٹن دبا کر چلانے کی ضرورت نہ ہو کیونکہ اس سے توجہ ہٹ جاتی ہے۔ موسیقی کے لئے روحانی کیفیات پیدا کرنے والی موسیقی کی کیٹیں مناسب ہوتی ہیں لیکن کسی نالے کے بچنے کی آواز یا پرندوں کے چچھانے کی آواز زیادہ مناسب ہوگی۔ اسی طرح بعض اوقات کلاسیکی موسیقی بھی فائدہ دیتی ہے لیکن ہر حال میں موسیقی کی آواز کو انتہائی کم لیول پر رکھنا ضروری ہے اور اس بات کا خاص خیال رکھا جائے کہ موسیقی صرف اس نوعیت کی ہونی چاہیے جس سے مریض کو زیادہ آرام مل سکے۔

اگر آپ کے کمرہ علاج کے قریب کوئی بننے والے پانی کا قدرتی نالہ موجود ہو تو وہ زیادہ بہتر اور اچھے نتائج کا حامل ہو سکتا ہے۔ ہم نے ایک مرتبہ ایک پرانی پن بجلی کے قریب مریضوں کا علاج کیا جس سے بہت ہی خوشگوار فائدہ حاصل ہوا۔ کسی آبشار کے قریب یا بہتے ہوئے پانی کی آواز کے قریب علاج کرنا قدرتی طور پر علاج کی اثر انگیزی کو بڑھا دیتا ہے۔ اسی طرح جنگلی جھاڑیوں اور خورد و پودوں میں سے گذرنے والی ہوا جو موسیقی پیدا کرتی ہے، اس کا اثر بھی بہت سکون دلاتا ہے۔ اس سلسلے میں بعض لٹریچر کی کتابوں سے مزید فائدہ بھی حاصل کیا جاسکتا ہے۔ مثلاً ڈاکٹر جان ڈائمنڈ کی کتاب "The live energy of Music" میں مزید مفید معلومات موجود ہیں۔

اگر آپ کو کسی ایسے ماہر کی خدمات حاصل ہوں جو زیر زمین بننے والے پانی کی نشاندہی کر سکتا ہو تو بہتر ہوتا ہے کہ اس کے مشورے سے علاج کے لئے استعمال ہونے والا میز اس مقام پر رکھا جائے جس کے نیچے پانی کی بننے والی تر و موجود ہو۔ اس طرح ایک "Ionizer" جس سے منفی رو رکھنے والے آکسیجن "Ion" پیدا ہوتے رہتے ہیں، اسے علاج والے کمرے میں رکھنا زیادہ مفید ہوتا ہے۔ اسی طرح کمرے کے نزدیک پانی کا ٹنکا اور ہاتھ دھونے کے لئے واش سین کا ہونا بھی ضروری ہے اور کمرے کے قریب ٹائلٹ کا ہونا بھی نہایت مفید ہو سکتا ہے۔

ایک اور اہم نقطہ یہ ہے کہ چونکہ بعض اوقات مریض کو علاج کے دوران لیٹنا پڑتا ہے

اس لئے اس کے لینے کا مناسب بندوبست ہونا چاہیے جس پر نہ صرف مریض آرام محسوس کرے بلکہ معالج کے لئے بھی مریض کا علاج کرنا آسان اور آرام دہ ہو اور اس کا بندوبست ایسا ہونا چاہیے کہ علاج کرنے والا اپنی پشت یا گردن کے عضلات پر بوجھ ڈالے بغیر مریض کے جسم کے قابل علاج حصوں تک آسانی سے رسائی حاصل کر سکتا ہو۔ کچھ معالجین مریض کے بستر کے کونے پر بیٹھ کر علاج کرنے کے عادی ہو جاتے ہیں لیکن بعض معالجین ایسے بھی ہوتے ہیں کہ وہ مریض کے گدے کے کنارے پر پانچ منٹ سے زیادہ نہیں بیٹھ سکتے۔ ہم نے ایک معالج کو دیکھا کہ وہ مریض کو لانے کے لئے تین موٹے گدے اوپر بیٹھ کر مریض کو زمین سے تقریباً (20) انچ اوپر لٹا کر خود اس کے پاس زمین سے کم اونچائی پر بیٹھنے والی کرسی کا استعمال کر کے علاج کرنے میں اپنے لئے سہولت پیدا کر رہا تھا تاکہ اسے سیدھا بیٹھنے میں بھی سہولت ہو اور کمر کے لئے کسی اضافی تنکے کی ضرورت نہ ہو۔ بحر حال مریض اور معالج کے لئے بیٹھنے کا ایسا بندوبست ہونا چاہیے کہ علاج آرام دہ طریقے سے ممکن ہو سکے۔

اگر آپ کے پاس ریکی پر عمل کرنے کے لئے کام زیادہ ہو جائے تو اپنے لئے اور مریضوں کے لئے زیادہ سے زیادہ آرام دہ ماحول بنانے اور کام کرنے کی خوشگوار صورت پیدا کرنے کے لئے خرچ کرنے سے دریغ نہ کریں۔ کسی مستقل کرسی کی بجائے پیہوں پر سرکنے والی کرسی معالج کے لئے مریض کے بدن کے مختلف حصوں تک پہنچنے کے لئے زیادہ مفید ہو سکتی ہے۔ اسی طرح علاج والی میز کے گرد 2 یا 3 سٹول رکھنے سے معالج کے ضرورت کے مطابق مختلف مقامات پر بیٹھنا آسان ہو جاتا ہے تاکہ اسے بار بار کرسی کو کھینچ کر اپنے بیٹھنے کا بندوبست نہ کرنا پڑے۔

یہ درست ہے کہ معالج کھڑے ہو کر بھی ریکی دے سکتا ہے لیکن چونکہ اس کے لئے آگے کی طرف جھکنا پڑتا ہے اور لمبے عرصے تک آگے کی طرف جھکنے سے پیٹھ پر غیر ضروری بوجھ پڑ سکتا ہے اسی طرح علاج والی میز کی اونچائی کا تعین بھی معالج پر منحصر ہے تاکہ اسے مریض کے جسم

پر ہاتھ رکھتے ہوئے سہولت ہو اور بہت زیادہ جسمانی تھکاؤ کا سامنا نہ کرنا پڑے۔ علاج کے ساتھ منسلک بعض بستر یا چیزیں اس طرح بھی ہوتی ہیں کہ انہیں "Hydraulic Pump" کے ذریعے یا بجلی کے ذریعے ایک ٹین دبا کر اونچا یا نیچا کیا جاسکتا ہے لیکن اس قسم کی چیزیں چونکہ زیادہ قیمتی ہوتی ہیں اس لئے ہم اس قسم کی چیزوں کے خریدنے کی سفارش نہیں کرتے۔ علاوہ ازیں چونکہ اس قسم کے اوزار بجلی سے چلتے ہیں لہذا مریض کے جسم کے نزدیک بجلی سے چلنے والی سوز بھی ہماری سفارش کا حصہ نہیں بن سکتی۔

علاج والی میز کی چوڑائی دو فٹ سے کم نہیں ہونی چاہیے تاکہ مریض کو لینے ہوئے اپنے بازو جسم کے ساتھ آرام سے رکھنے کا موقع مل سکے بجائے اس کے کہ وہ بار بار بازوؤں کو اپنے جسم کے نیچے دبانے کی کوشش کرے۔ دو فٹ کی چوڑائی والے میز جسمانی طور پر بڑی ساخت رکھنے والے مریضوں کے لئے بھی مفید ہوتے ہیں۔ میز کی لمبائی چھ فٹ سے ساڑھے چھ فٹ تک ہونی چاہیے۔ بعض اوقات چونکہ مریض کو پیٹ کے بل لیٹنا پڑتا ہے اس لئے اگر چہ اس کے سامنے والی جگہ کھلی ہو یا سر کی پوزیشن والی جگہ کو ایڈجسٹ کر کے اوپر نیچے کرنے کی سہولت موجود ہو تو اس سے مریض کو زیادہ آرام مل سکتا ہے۔ اسی طرح میز پر آرام دہ گدہ بھی مریض کے لئے مفید ہوتا ہے۔

اگر آپ مریضوں کے علاج کے لئے ان کے گھروں پر جاتے رہتے ہوں تو کچن ٹیبل کے اوپر کسبل بچھا کر کام چلایا جاسکتا ہے اسی طرح کسبل یا چھوٹے ٹیکے کے ذریعے کسی بھی مقام پر علاج کرنے کی سہولت بنائی جاسکتی ہے۔ علاج والی جگہ پر ٹشو کا ایک ڈبہ نہایت مفید ہوتا ہے تاکہ اگر مریض کو معالج کے ہاتھوں کا چہرے کے ساتھ ٹکرانا پسند نہ ہو تو ٹشو پیپر سے ڈھانپا جاسکے۔ ٹشو پیپر ریکی کے دوران جاری ہونے والے خوشی کے آنسو پونچھنے کے لئے بھی استعمال ہو سکتے ہیں لیکن ایک خیال رکھا جائے کہ ٹشو پیپر خوشبودار نہ ہوں اور سازش میں نہ مبتلا ہوئے ہونے چاہئیں۔

ہم یہ تسلیم کرتے ہیں کہ تجاویز کی یہ فہرست کافی لمبی ہو گئی ہے لیکن چونکہ بنیادی مقصد یہ ہے کہ علاج ہر حال میں مفید اور کامیاب ہو اس لئے ہم نے اپنی طرف سے زیادہ سے زیادہ

تجاویز کا اظہار کر دیا ہے جس میں سے آپ اپنے حالات کے مطابق مناسب تریم کر سکتے ہیں کیونکہ دیکھی ہر حال میں اثر کرتی ہے لیکن اچھے ماحول میں اس کا اثر مزید تیز اور خوشگوار ہوتا ہے۔ اس کتاب کے مطالعے کے دوران آپ نے محسوس کیا ہوگا کہ دیکھی کس قدر آسان اور قدرتی طریقہ ہے اور اس کے اندر سہولت کی کس قدر گنجائش موجود ہے۔ اس کے مطالعہ سے اگر آپ کے دل میں دیکھی کے بارے میں مزید معلومات حاصل کرنے کی خواہش پیدا ہوئی ہو تو اس کتاب کا مقصد پورا ہو جاتا ہے۔ اگر آپ پہلے سے دیکھی کے معالج ہیں تو ان تجاویز میں آپ کے لئے سوچ کی نئی راہیں کھول دی گئی ہیں اور اگر آپ پہلے سے دیکھی معالج نہیں ہیں تو ممکن ہے آپ کے اندر دیکھی کا معالج بننے کا شوق پیدا ہو چکا ہو۔ بحر حال ہم چاہیں گے کہ دیکھی جیسے مفید اور حیرت انگیز طریقہ علاج سے جس قدر ہمیں ذاتی طور پر خوشی اور سکون میسر ہوا ہے اسی طرح ہمارے ہر پڑھنے والے کو کامیابی، خوشی، ترقی، سکون اور ہم آہنگی حاصل ہوتی رہے۔

☆☆☆



باب نمبر 25

بیماری کا مطلب

The Meaning of Illness

ہم سے بار بار یہ سوال کیا جاتا ہے کہ درد، بیماری یا تکلیف کیوں آتی ہے؟ کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ بیماری اتفاقاً ہو جاتی ہے جبکہ کچھ لوگ اسے محض تقدیر کا حصہ سمجھتے ہیں اور کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ بیماری سزا کے طور پر ہماری غلطیوں یا کوتاہیوں کی وجہ سے کسی عظیم طاقت کی طرف سے نازل ہوتی ہے۔ دنیا میں بیماری کو ایک بڑی مصیبت اور برائی سمجھا جاتا رہا ہے اور ہر دور میں یہ کوشش کی جاتی رہی کہ بیماری کا صحیح طریقے سے علاج طریقے ڈھونڈنے کے مختلف جہتوں کے ہو جائے تو ان غلطیوں کو دور کرنے کا ذریعہ بیماری کو آنے سے پہلے روک دیا موقع ملتا ہے اور ہم آئندہ کے لئے پہلے جانے یا تیار ہو جانے کے بعد اس کا علاج سے زیادہ اچھی صحت پا کر زیادہ خوش کیا جائے یا کم از کم بیماری کی علامات کا حاصل کر سکتے ہیں۔

مقابلہ کیا جائے لیکن اس کے باوجود آج تک بیماری، درد اور تکلیف کا اصلی مطلب کسی کی سمجھ میں نہیں آیا۔ بیماری کو انسان کا ایک بڑا دشمن سمجھا جاتا رہا ہے اور اس کے خلاف لڑنے والی جنگ مسلسل جاری رہی لیکن ہم دیکھتے ہیں کہ اس جنگ میں انسان مستحکم رہا اور بیماری کو بھی ہمیشہ فتح حاصل ہوتی رہی۔ بیماری کا جڑ سے خاتمہ محض خواب رہا اور اگر ایک بیماری کسی حد تک دب بھی جاتی ہے تو وہ کسی اور بیماری کی شکل

میں نمودار ہو جاتی ہے۔ اسی طرح بیماری کے معنی سمجھنے میں لاعلمی کی وجہ سے مذہب کا سہارا بھی لیا جاتا ہے اور علاج کرنے کے نئے نئے طریقے مصیبت اور برائی سمجھا جاتا رہا ہے اور بھی ڈھونڈے جاتے ہیں اور اس طرح مختلف ہر دور میں یہ کوشش کی جاتی رہی کہ طریقے اختیار کئے جاتے ہیں حتیٰ کہ ان بیماری کا مقابلہ کرنے کے مختلف طریقے کوششوں کے دوران بعض اوقات وہ مقصد ہی ڈھونڈے جائیں لیکن اس کے باوجود کھوجا جاتا ہے جس کے لئے کوششیں کی جاتی ہیں۔ آج تک بیماری، درد اور تکلیف کا اصلی بعض اوقات طریقہ علاج کی نوعیتیں مختلف ہوتی ہیں۔ کہیں دوائیوں کی قسموں میں فرق ہوتا ہے،

کہیں دماغی اور جسمانی علاج میں استعمال ہونے والی دوائیوں کو مختلف گروہوں میں تقسیم کیا جاتا ہے اور اس طرح مختلف طریقوں اور کوششوں سے ہر آدمی اپنی اپنی سوچ کے مطابق نئی نئی اختراعات کرتا رہتا ہے اور یوں بیماری کا قدیم روحانی شفا یابی کا طریقہ معدوم ہوتا چلا جا رہا ہے۔ اس کے برعکس ہر دور میں کچھ روحانی شخصیتیں موجود رہتی ہیں جن کا نقطہ نظر یہ ہوتا ہے کہ بیماری دراصل انسان کی اپنی ترقی اور نشوونما کی خاطر پیدا ہوتی ہے اور یہ انسان کی زندگی کے لئے مفید ہوتی ہے۔

برطانیہ کے ایک ڈاکٹر Edward Bach جو سال 1886ء سے 1936ء تک اس کام میں مصروف عمل رہے، ان کا کہنا ہے کہ: ”بیماری ظاہر ایک تکلیف دہ اور عالمانہ حالت نظر آتی ہے لیکن اگر اس کی صحیح ترجمانی کی جائے تو یہ انسان کے لئے مفید اور ضروری ہوتی ہے۔ اس سے ہماری بنیادی غلطیوں کی نشاندہی ہوتی ہے اور اگر بیماری کا صحیح طریقے سے علاج ہو جائے تو ان غلطیوں کو دور کرنے کا موقع ملتا ہے اور ہم آئندہ کے لئے پہلے سے زیادہ اچھی صحت پاکر زیادہ خوشی حاصل کر سکتے ہیں۔ اس طرح کوئی بھی تکلیف ہمارے لئے ایک سبق آموز ذریعہ ہوتا

ہے جس کے ذریعے ہم وہ کچھ سیکھ لیتے ہیں جو کسی اور طریقے سے ہماری سمجھ میں نہیں آتا اور وہ بیماری اس وقت تک ہمارے جسم سے دور نہیں ہوتی جب تک ہم وہ مطلوبہ سبق سیکھ نہ لیں۔“

سچائی اور روشنی کا راستہ وہ شاہراہ ہے جو ہمیں اپنے جسم کے اندرونی اتحاد کو سمجھنے اور اسے زندگی اور وجود کے ساتھ ملانے کا موقع فراہم کرتی ہے۔ اس راستہ پر چلنے ہوئے جب ہم سے کچھ غلطیاں ہوتی ہیں تو بیماری کی علامات ان غلطیوں کی نشاندہی کرتی ہیں۔ اس طرح بیماری کی علامات دراصل اطلاعات فراہم کرنے کا ایک ذریعہ ہوتی ہیں جس سے ہم اپنے وجود کی اندرونی کیفیت کو سمجھ کر اپنی اصلاح کرنے کا عمل اختیار کرتے ہیں اور اس طرح ہمیں وہ کچھ حاصل ہو جاتا ہے جس کا پہلے یا تو ہمیں شعور نہیں ہوتا یا ہم جان بوجھ کر اسے دہاتے رہتے ہیں یا اسے جاننے اور سمجھنے سے ارادنا اپنے آپ کو دور رکھتے ہیں اور جب وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ہم اسے مکمل طور پر بھول چکے ہوتے ہیں تو اس الاشعوریت اور غفلت کی وجہ سے ہم بیمار پڑ جاتے ہیں۔

یہ نظریہ Goethe جیسے مشہور فلاسفر کے اس قول کے مطابق ہے کہ: ”نظر آنے والی ہر چیز دراصل ایک استعارہ (Allegory) ہے۔ یعنی جو کچھ جس طرح نظر آتا ہے اس کی حقیقت ویسی نہیں ہے بلکہ اس کے اندر ایک اور بڑی حقیقت پوشیدہ ہے اور نظر آنے والی چیزیں دراصل اس ارادے یا خیال کی ایک عملی توجیہ ہوتی ہیں۔“ اس طرح ہر ارادہ اور خیال جب جسمانی روپ میں یا حالات و واقعات کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے تو اس طرح وہ اپنے آپ کو اظہار کی شکل دیتا ہے۔ بیماری کی صورت میں یہ طریقہ اظہار کبھی وائرس کی شکل میں ظاہر ہوگا اور کبھی کھانے کی غلط عادتوں کی شکل میں سامنے آئے گا جسے کچھ لوگ تقدیر کے عوامل کی صورت میں سمجھیں گے اور کچھ لوگ ماحول کی آلودگی کو اس کا ذمہ دار ٹھہرائیں گے۔ مشہور سائنسدان آئن سٹائن نے اپنے فارمولے میں یہ ثابت کرنے کی کوشش کی کہ مادہ اور توانائی آپس میں متبادل کر سکتے ہیں اور یوں وہ اصلی سچائی اور حقیقت کے کافی قریب پہنچ گیا تھا۔ اس نقطہ نظر سے دیکھا جائے تو

ہمارا جسم دراصل ہمارے اندرونی شعور کو ظاہر کرنے کا محض ایک ذریعہ ہے جس طرح کسی آرٹسٹ کے خیالات کو اظہار کی شکل دینے کے لئے تصویر اس کے خیالات کو عملی شکل دینے کا ایک ذریعہ ہوتی ہے۔ ڈاکٹر بوڈو کے ایک استاد پروفیسر Kurt Tepperweim نے کہا تھا کہ: ”ہمارے جسم اور ہماری پوری زندگیوں سوائے اس کے کہ یہ ہمارے روحانی حالات کا عکس ہوتے ہیں، اس کے علاوہ کچھ نہیں ہوتا کیونکہ روحانی کیفیت ہی وہ چیز ہے جو نہ صرف ہمارے جسم بلکہ ہماری قسمت کا تعین بھی کرتی ہے۔“ اس کا مطلب یہ ہے کہ ہم اپنی زندگیوں میں اور اپنے جسموں میں بیرونی اور نظر آنے والے طریقوں کے ذریعے ہمیشہ ان چیزوں سے وابستہ رہیں گے جو

☆ بیماری کی علامات دراصل اطلاعات فراہم کرنے کا ایک ذریعہ ہوتی ہیں جس سے ہم اپنے وجود کی اندرونی کیفیت کو سمجھ کر اپنی اصلاح کرنے کا عمل اختیار کرتے ہیں اور اس طرح ہمیں وہ کچھ حاصل ہو جاتا ہے جس کا پہلے یا تو ہمیں شعور نہیں ہوتا یا ہم جان بوجھ کر اسے دباتے رہتے ہیں یا اسے جاننے اور سمجھنے سے ارادنا اپنے آپ کو دور رکھتے ہیں۔

ہمارے شعور یا شعور کے ساتھ مطابقت رکھتی ہوں اور یہ بالکل اسی طرح ہے جیسے سائنس کا اصول برائے کشش (Law of Affinity) میں بیان کیا جاتا ہے۔ اس اصول کو زیادہ واضح انداز سے علم فلکیات میں بیان کیا گیا ہے جس سے واضح ہوتا ہے کہ ستاروں کی کشش کا اصول نہ صرف ہمارے اخلاق پر اثر انداز ہوتا ہے بلکہ اس سے ہمارے حالات میں بھی تبدیلی آتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اگر ہم شعوری طور پر کسی ایک اصول کے مطابق زندگی نہیں گذاریں گے یا ہم بعض چیزوں کو دبانے کی کوشش کریں گے اور اپنی زندگیوں کو ان اچھے اصولوں کے مطابق ڈھالنے میں ناکام رہیں گے تو بیرونی طور پر بھی ہمیں کچھ واقعات اور حالات پیش آئیں گے اور اس طرح ہم زندگی میں اس اصول کے ساتھ عملی طور پر ٹکراتے رہتے ہیں اور آخر کار اس کے مطابق عمل کرنے پر

مجبور ہو جاتے ہیں اس لئے ہر اتفاقی صورت حال دراصل ہماری اپنی زندگیوں کی اندرونی اور بیرونی صورت حال کا عکس ہوتی ہے۔ یہ واضح ہے کہ تمام چیزیں اور تمام حالات و واقعات ایک واحد اتحاد کے ساتھ منسلک ہیں اور اس طرح سب چیزیں آپس میں ملی ہوئی ہیں باوجود اس کے کہ ہم انہیں جسمانی طور پر ایک دوسرے سے الگ اور آپس کے تعلقات کے لحاظ سے مختلف پاتے ہیں۔

یونانی زبان کے لفظ "Holos" جس کے معنی "مکمل" یعنی "Whole" ہوتا ہے اسی سے صحت اور بیماری میں شفا پانے کا قدرتی اور روحانی طریقہ جسے "Holistic Treatment" کہتے ہیں، اسی یونانی لفظ سے ماخوذ ہے۔ اس طرح شفا پانی کو بھی اس معنی میں سمجھنا چاہیے کہ زندگی کی مکمل ہم آہنگی اور اتحاد دراصل صحت کا نام ہے جو کہ زندگی میں مختلف طریقوں سے ظاہر ہوتی ہے اور ہر جسمانی، ذہنی یا نفسیاتی علامت دراصل اس مقام کی نشاندہی کرتی ہے جہاں کوئی شخص اپنی زندگی کے سفر میں پہنچ چکا ہو اور اس طرح یہ بھی واضح ہو جاتا ہے کہ کون کون سے سبق ابھی یاد کرنے باقی ہیں اور ہمیں اپنی زندگیوں میں کہاں کہاں اتفاق رائے پیدا کرنا پڑے گا اور اس طرح ہمیں اس بات کا بھی پتہ چلتا ہے جسے ہم نے اپنی زندگیوں میں سے الگ کر کے رکھا ہوا ہے اور جن سے نمٹنے کے لئے ہمیں Reconcile کرنا پڑے گا۔

☆ بیماری دراصل ہمیں موقع فراہم کرتی ہے کہ ہم اپنی نشوونما اور ارتقاء میں آگے بڑھتے جائیں اور اس راستے میں آنے والی غلطیوں کو (جو بیماری کی علامات کی شکل میں ظاہر ہوتی ہیں) دور کر کے اپنی اصلاح کرتے رہیں۔

بعض اوقات ہم دیکھتے ہیں کہ کچھ لوگ وہی غلطیاں کرتے ہیں جو ہم نے کی ہوتی ہیں لیکن انہیں ان غلطیوں کے بدلے میں ان حالات سے واسطہ نہیں پڑتا جن منفی نتائج پر ہم پہنچ کر تکلیف برداشت کر چکے ہوں اور ہمیں پتہ چلتا ہے کہ ترقی کے راستے پر جس انداز سے ہم چلتے

ہیں تو ہم اپنے مقصد کو زیادہ واضح انداز سے پہچاننے والے بن جائیں گے اور ہمیں پتہ چلے گا کہ زندگی کی تکمیل کیسے ہوتی ہے۔ اس لئے بیماری دراصل اس بات کا اظہار ہوتا ہے کہ ہمیں اپنے ذاتی ارتقاء میں آگے چل کر کون کون سے قدم اٹھانا ضروری ہونگے۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ ہر شخص کے لئے بالکل ایک جیسا انداز کامیابی سے اختیار کیا جائے۔ بیماری کی ہر علامت آپ کے لئے ایک مخصوص پیغام لے کر ظاہر ہوتی ہے اور ہمیں

چاہیے کہ ہم اسے نہ صرف تسلیم کریں بلکہ اس کے مطابق عمل کرتے ہوئے دوبارہ صحت یاب ہو جائیں جس سے ہم اپنی ترقی اور ارتقاء میں ایک قدم اور آگے لینے کے قابل ہو جائیں گے۔ مختصراً یہ کہ بیماری دراصل ہمیں موقع فراہم کرتی ہے کہ ہم اپنی نشوونما اور ارتقاء میں آگے بڑھتے جائیں اور اس راستے میں آنے والی غلطیوں کو (جو بیماری کی علامات کی شکل میں ظاہر ہوتی ہیں) دور کر کے اپنی اصلاح کرتے رہیں۔ اس لئے ہمارا کہنا ہے کہ بیماری کے ساتھ لڑائی نہ کی جائے بلکہ ان عوامل کو تلاش کرنے کی کوشش کی جائے جس کی وجہ سے بیماری پیش آئی اور ان عوامل کا احساس کرنے کے بعد اپنی اصلاح کے ذریعے ہم اپنی تکمیل کی طرف بڑھتے چلے جائیں گے اور اس طرح ہمیں شعوری طور پر اپنے آپ کو ہم آہنگ کرنے کا موقع مل جائے گا اور کمزوریوں کو دور کرنے کا موقع ملے گا جس کی وجہ سے ہمیں تکلیف کا سامنا کرنا پڑا۔ اس طرح صحت مند ہوتے ہوئے ہم وحدت کے ساتھ مل کر جسمانی اور روحانی تکمیل تک پہنچ سکیں گے اور جب ہم اسے حاصل کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے تو بیماری بے مقصد ہو کر ہمارے جسموں سے دور ہو جائے گی اور ہم یکطرفہ طور پر بعض کمزوریوں کو نظر انداز کرنے کی غلطی سے بچ جائیں گے اور اس طرح ہمیں صحت اور روحانی ہم آہنگی حاصل ہو جائے گی۔

جب ہم کسی سے پوچھتے ہیں کہ اس کا حال کیا ہے تو دراصل ہمارے سوال کا مقصد یہ ہے کہ اس شخص کی زندگی میں کیا کمی ہے اور اس کے بدلے میں جو جواب ہمیں ملتا ہے وہ کمی کی نشاندہی نہیں کرتا بلکہ وہ اس چیز کی نشاندہی کرتا ہے جو اس آدمی کے پاس ہوتی ہے یعنی سرکار دیا سر کے درد والی علامات۔ ایک سمجھ بوجھ رکھنے والے آدمی کے لئے یہ جواز جس میں تکلیف کی علامات بیان کی گئی ہوں اس بات کی نشاندہی کرتی ہیں کہ بیمار ہونے والے شخص کی ضرورت کیا ہے اور اسے دوبارہ صحت مند ہونے کے لئے کس کی کو دور کرنا ضروری ہے۔

لفظ "بیماری" جسے انگریزی میں Disease کہتے ہیں، عملی طور پر (Dis) اور (Ease) کا مجموعہ ہے جس کا معنی یہ ہوتا ہے کہ سہولت اور آسانی کا فقدان ہے اور اس سے نجات پانے کے لئے ہمیں اپنے طریقوں کو مناسب انداز سے بدلنا ہوگا۔ اس لئے جب بھی ہم بیماری سے صحت مند کی طرف چلتے ہیں تو ہر بار ہم اپنی روحانی ترقی میں اضافہ کرتے ہیں جس کے نتیجے میں بدقسمتی خوش نصیبی میں تبدیل ہو سکتی ہے۔

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ ہم بیماری کے اشاروں سے کس طرح پتہ چلائیں گے کہ ہمارے شعور کے اندر کس بات کی کمی ہے؟ کیونکہ بیمار ہو جانے کے بعد سب سے اولین ترجیح یہ ہوتی ہے کہ بیماری سے نجات اور تکلیف سے راحت نصیب ہو اور اس دوران تکلیف کے اندرونی عوامل پر غور و فکر کرنا ممکن نہیں ہوتا۔ اس سلسلے میں ہماری پہلی تجویز یہ ہوگی کہ بیماری کو سرے سے مسترد کرنا یا اسے دبانا مناسب نہیں ہے بلکہ ہمیں بیماری اور تکلیف کا شکریہ ادا کرنا چاہیے کہ اس نے ہمارے جسم کے اندر کسی خرابی کی نشاندہی کی ہے۔ جب ہم اپنے وجود کے بعض حصوں کے ساتھ لڑائی کی کیفیت میں ہوتے ہیں یعنی ہم بیماری کی علامات کو دبا کر، بھلا کر، مسترد کر کے نظر انداز کر کے یا اس کے ساتھ لڑائی لڑ کر اس کا مقابلہ کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو اس طرح ہم دراصل اپنی اندرونی وحدت سے دور ہوتے جاتے ہیں اور اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ہمیں اعصابی تناؤ اور دباؤ کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور زندگی کی رو ہمارے اندر اس طرح سے رواں دواں نہیں رہتی

جیسے کہ اس سے پہلے حالت صحت میں رہتی تھی اور اس کا نتیجہ یہ بھی ہوتا ہے کہ ایک دباؤ گے برسے میں رد عمل کے طور پر تقابلی دباؤ پیدا ہوتا ہے جس سے بیماری پیدا ہوتی ہے یا بڑھتی ہے۔ مثال کے طور پر اگر آپ ایک کمرے میں ہوں اور وہاں سے باہر نکلنے کے لئے آپ ایک دیوار پر زور لگائیں تو جتنا آپ زور لگانے میں اضافہ کریں گے اتنا ہی دیوار کی طرف سے مقابلے میں زور لگائے گا جس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ آپ کی توانائی کمزور ہوتی چلی جائے گی۔ اگر آپ دیوار پر زور لگانے کی بجائے چاروں طرف نظر ڈالیں تو آپ کو کمرے میں ایک دروازہ نظر آئے گا تو اس طرح اپنی توانائی کو دانشمندانہ طریقے سے استعمال کر کے آپ اپنا مقصد حاصل کر لیں گے بجائے اس کے کہ غیر دانشمندانہ طریقے سے لڑائی اور مقابلے کی فضا پیدا کر کے آپ اپنی توانائی کو ضائع کریں۔ اس لئے سب سے پہلا اور اہم کام یہ ہوتا ہے کہ آپ اپنے جذبات کو دبانے سے رک جائیں اور اس بات پر غور کریں کہ ان جذبات اور احساسات کے پس منظر میں کیا عوامل کارفرما ہیں اور اس طرح کسی حتمی نتیجے پر پہنچنے سے پہلے آپ کو ان حالات سے نکلنے کا راستہ مل جائے گا جس کی وجہ سے وہ جذبات اور احساسات پیدا ہوئے اور اس ایک ہی تجربے سے آپ زندگی کے بارے میں بہت سی حقیقتوں سے آگاہ ہو جائیں گے۔

اگر ایک دیہاتی ان پڑھ بچہ آپ کے پاس کسی مدد کے حصول کے لئے آئے اور آپ اسے برا بھلا کہنا شروع دیں تو وہ آپ کو کبھی اپنی مجبوری بیان نہیں کرے گا اور نہ آپ سے مدد چاہے گا۔ لیکن اگر اس کے برعکس آپ اس بچے کی طرف پوری توجہ دیں اور شفقت کے ذریعے پیش آئیں تو وہ اپنا مافی الضمیر بیان کر کے مدد اور راہنمائی حاصل کرنے کا طالب ہوگا اور اگر غور سے دیکھا جائے تو اس قسم کے بچے کا سب سے بڑا مسئلہ یہی ہوتا ہے کہ وہ توجہ چاہتا ہے اور دوسروں کی طرف سے مزاحمت اور بے توجہی اسے بہت سے مسائل میں گھیر دیتی ہے۔ اس لئے آپ اپنے آپ کو، اپنی زندگی کو، اپنی بیماریوں اور اپنے مسائل کو اسی طرح سے حل کریں جیسے کہ آپ نے اس بچے کے ساتھ رویہ رکھا۔ اپنے درد کی طرف محبت بھری توجہ درد کو زائل کرنے میں

☆ اس مادی دنیا میں یہ بات زیادہ مدد دے گی اسی طرح غصے یا خوف کی حالت میں کوئی جذباتی فیصلہ کرنے سے پہلے اپنے آپ کو روکیں اور اس پر غور کریں تو تھوڑی دیر میں آپ کو اپنے جذبات پر قابو پا لینے میں کامیابی ہوگی اور غصے اور خوف کے جذبات ختم جائیں گے۔ اپنے آپ کو ٹھنڈے اندھیرا خود بخود غائب ہو جاتا ہے۔

مزاج سے رکھنے کی عادت ڈالیں اور اس قسم کی سوچوں سے بچیں کہ یہ بات تو مجھے پسند ہے لیکن فلاں بات میں کسی صورت قبول نہیں کروں گا۔ اسی طرح یہ سوچنا کہ کوئی درد یا بیماری بہت شدید اور اذیت ناک ہے یا یہ سوچنا کہ کوئی بیماری صرف کسی وائرس نے پھیلایا ہے، اس قسم کی سوچیں غلط ہیں اور انہیں دور کرنے سے یا ان کے بارے میں اس انداز سے سوچنے سے احتراز کیا جائے تو بہت سی تکالیف خود بخود مٹ جاتی ہیں۔ اپنے آپ کی طرف دیکھیں اور جیسا آپ کا اپنے بارے میں رد عمل پیدا ہو، اسے قبول کریں اور الہامی مذاہب کی تعلیمات کے مطابق عمل کریں کہ برائی سے براہ راست مزاحمت ممکن نہیں ہے اور یہ کہ دشمنوں سے بھی محبت کی جاسکتی ہے۔ اگر ایک شخص برائی سے مزاحمت نہ کرے اور اسے تسلیم کرتے ہوئے زندگی کی وحدت کے ساتھ تعلق رکھنے کے لئے یہ سوچے کہ برائی دراصل دو Polarities کے درمیان توازن برقرار رکھنے کا ایک ذریعہ ہے اور جس طرح تخلیق متضاد طاقتوں کے ملنے کے نتیجے میں وجود میں آتی ہے، اسی طرح اگر ایک شخص اپنے متضاد رویوں کو زندگی کے ساتھ ہم آہنگ کرتے ہوئے چلنے میں کامیاب ہو جائے تو اس کی فطری خوبیاں زیادہ نکھر کر سامنے آسکتی ہیں اور وہ زیادہ محبت، عقلندی اور خوشی کے ساتھ ساتھ تخلیقی توانائی سے معمور ہو جاتا ہے اور جب اسے کسی بھی ذریعے سے دبانے یا مزاحمت کرنے کی کوشش کی جائے تو یہ عمل

زندگی کی وحدت سے دوری اور جدائی کا ذریعہ بن جاتا ہے۔ اس مادی دنیا میں یہ بات زیادہ دانشمندانہ ہے کہ آدمی اپنی توانائی کو روشنی اور محبت پھیلانے کے لئے خرچ کرے نہ کہ اپنی توانائی کو ظلمتوں کے ساتھ لڑائی لڑنے میں خرچ کر دے کیونکہ جہاں بھی روشنی ہوتی ہے اندھیرا خود بخود غائب ہو جاتا ہے۔

اس کتاب کے مطالعے سے آپ نے محسوس کیا ہوگا کہ ریکی ایک ایسا طریقہ ہے جو آپ کی زندگی کو وحدت والے راستے پر لانے میں انتہائی مددگار ثابت ہوتا ہے۔ اس کے استعمال سے سب سے پہلے ایک خوشگوار فرحت اور سکون کا احساس پیدا ہوتا ہے جس سے اعصابی تناؤ، جدائی اور دوری کے احساس کو ختم کرنے میں مدد ملتی ہے اور انسان اپنے عمل اور نظریات کا غیر ضروری دفاع کرنے کی عادت ختم کر دیتا ہے اور دوران علاج اگر آپ کو اپنے دے ہوئے جذبات یا خواہشات دوبارہ شعوری طور پر بیدار ہوتے ہوئے محسوس ہوں تو ان کا خوشی سے استقبال کیا جائے اور انہیں آزادی کے ساتھ آگے بڑھنے کی اجازت دی جائے۔ دماغی طریقہ علاج کے ذریعے آپ اپنے رویوں پر مختلف شکلوں سے بھی اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ چونکہ جسمانی بیماری اکثر اوقات نفسیاتی یا روحانی انداز سے باطل رویوں کی عکاسی کرتی ہے اس لئے بیماری کی علامات ہمیں یہ بتا سکتی ہیں کہ جسم یا روح میں کس قسم کی کمی واقع ہو رہی ہے یا کس قسم کے اثرات کو دبانے یا منقطع کرنے کی وجہ سے بیماری ظاہر ہوئی ہے۔ یہ پتہ چلنے کے بعد دماغی طریقہ علاج سے ہم اس کی کو دور کر کے دوبارہ صحت مند ہو سکتے ہیں۔

ان تمام امور کے علاوہ ایک بیمار شخص اپنے علاج کی رفتار کو تیز کرنے کے لئے اپنے اندر نظر ڈالے اور بیماری کی اصل وجوہات کو تلاش کرنے کے لئے ان عوامل پر غور کرے جس کی وجہ سے رد عمل کے طور پر بیماری ظاہر ہوئی ہے اور یوں بیمار شخص اپنے مسئلے کو سمجھ کر اسے حل کرنے میں کامیاب ہو سکتا ہے۔ کسی علامت کے پس منظر میں چھپی ہوئی حقیقت کو جاننے کے لئے بعض علامات (جن کی تفصیل اس کے بعد بیان کی جائے گی) پر غور کرنے سے صحیح سمت کی طرف

راہنمائی مل سکتی ہے اور یوں ہم بیماری کی علامات کی جڑ میں موجود اسباب کو سمجھنے کے قابل ہو سکتے ہیں۔ اسی طرح جب کوئی مریض اپنے مرض کی علامات بیان کر رہا ہو تو اسے سنتے ہوئے بھی ان اسباب کی طرف لازماً راہنمائی ملتی ہے۔ بد قسمتی سے بیماری کے لاطینی طریقہ کرنے میں مدد ملتی ہے۔

علاج اور بیماری کی تشخیص کے نظام کے تعارف اور وسعت کی وجہ سے اس راہنمائی میں کافی حد تک کمی ہو چکی ہے کیونکہ اب ہماری عادت یہ بن چکی ہے کہ بیماری یا علامات کو محض سرسری طور پر دیکھ کر تشخیص اور علاج کا عمل کیا جاتا ہے جبکہ ان علامات کے پس منظر میں موجود عوامل کی طرف توجہ نہیں دی جاتی۔

بیماری کی کسی علامت پر غور کرنا اس وقت زیادہ آسان ہو جاتا ہے جب ہم اس علامت پر غور کرتے ہوئے اپنے آپ سے یہ پوچھیں کہ یہ علامت مجھے کیا کچھ کرنے پر آمادہ کرتی ہے اور کیا کچھ کرنے سے منع کرتی ہے اور کون سے حالات اس کے پیدا کرنے کے ذمہ دار ہیں اور کون سے حالات میں یہ علامت پیدا نہیں ہو سکتی۔ عمومی طور پر ان سوالوں کے جوابات ہمیں مسئلے کی تہ تک پہنچنے، بیماری کی بنیادی وجوہات کو سمجھنے اور بیماری کا علاج کرنے میں سہولت فراہم کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ جاننا بھی ضروری ہے کہ اگر بیماری پر مناسب توجہ نہ دی جائے اور اس کے اسباب کو دور کرنے کی کوشش نہ کی جائے تو بیماری مختلف مراحل سے گزرتے ہوئے زیادہ خطرناک صورت اختیار کر سکتی ہے۔

عام طور پر بیماری کسی معمولی جسمانی عمل میں تغیر کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے اور پھر یہ علامات شدید بیماری کی صورت میں تبدیل ہوتی جاتی ہیں جس میں جوڑوں کا درد، کان کی سوجھن، حتیٰ کہ زخم اور حادثات بھی واقع ہو جاتے ہیں۔ اس مرحلہ پر یہ ضروری ہوتا ہے کہ مریض کی حالت

کو سمجھا جائے اور اس میں ہم آنکلی پیدا کی جائے۔ اگر ان ابتدائی علامات کی طرف توجہ نہ دی جائے تو اس سے شدید بیماریاں پیدا ہو سکتی ہیں اور وہ بیماریاں جن کے انگریزی ناموں کے آخر میں (itis) آتا ہے وہ بعد میں زیادہ خطرناک صورت اختیار کر کے ان بیماریوں کی شکل اختیار کر لیتی ہیں جن کے آخر میں (sis) استعمال ہوتا ہے اور اس کے بعد کی صورتحال نہ صرف علاج کے لئے زیادہ مشکل ہو جاتی ہے بلکہ یہ بیماری اعضاء کے کینسر کی شکل اختیار کرتے ہوئے مناسب علاج نہ ہونے کی صورت میں نہایت تیزی کے ساتھ یا تو جسم کے اندر ساخت کے لحاظ سے تبدیلیاں یا خرابیاں (Congenital Disturbance or Deformation) پیدا کرے گی یا حادثے کی شکل اختیار کرتے ہوئے آگے بڑھ کر موت کے منہ تک پہنچا دیتی ہے۔

اس طرح اب ہم بیماری کی وجوہات جاننے کے لئے اپنے مختصر سفر کے اختتام پر پہنچتے ہیں۔ اس باب کو سمجھنے اور اس پر عملدرآمد کرنے کے لئے ہمیں اپنی زندگی میں اسے کئی مرتبہ پڑھنا پڑے گا۔ آپ کی مزید سہولت کے لئے ہم نے کچھ بیماریوں اور ان کی علامات کے پس منظر میں موجود اسباب اور عوامل کی تفصیل مرتب کی ہے جس سے آپ کو مختلف علامات اور ان کے ساتھ منسلک رویوں کو سمجھنے میں مدد ملے گی اور اس طرح آپ اپنے مریض کو دوبارہ زندگی کی صحت مند روش پر لانے میں کامیاب ہو سکیں گے۔ یہ فہرست ساری علامات اور بیماریوں کا احاطہ نہیں کر سکتی اس لئے ہمارا مشورہ یہ ہے کہ آپ اپنے ذاتی تجربے سے اس فہرست کو بہتر طریقے سے آگے بڑھانے میں ہماری مدد کریں۔ ہمارا خیال ہے کہ ہماری طرف سے دی ہوئی ان وضاحتوں کو سمجھنے کے بعد اور بیماری کی علامات کو سمجھ کر ریکی کی مدد سے آپ کے لئے ان اسباب کا علاج زیادہ آسان ہو جائے گا۔ اگر آپ نے ریکی کی دوسرے درجے کی تربیت بھی حاصل کر لی ہو تو ان اسباب اور عوامل کے علاج میں دماغی طریقہ علاج یا دور سے علاج کرنے کے طریقے اختیار کر کے مزید کامیابی حاصل کی جاسکتی ہے لیکن اگر آپ نے دوسرے درجے کی تربیت حاصل نہ کی ہو تب بھی ہماری یہ فہرست آپ کو بہت سے مسائل کو سمجھنے اور ان کا علاج کرنے میں بہتر راہنمائی کر سکے گی۔

اس سلسلے میں مزید راہنمائی کے لئے مندرجہ ذیل کتابوں سے مدد لی جاسکتی ہے۔

"Body Mind"

By Klen Dychtwald, Pantheon Books 1977.

"The Body Reveals" _ An illusbated guide to the
Psychology of the Body.

By Ron Kurtz and Hector Prestpra. Harper Row
Publishers. NY. 1979.

"Your face never lies" _ An introduction to Oriental
Diagnosis.

By Michio Kushi, Avery Publishing Group Inc: 1983.

☆☆☆



Bodo J. Baginski



Shalila Sharamoon

﴿قطعہ﴾

- ☆ میں نے اچھائی اور برائی کو سمجھنے کی کوشش کی۔
- ☆ اسی طرح نیکی اور بدی کو، گناہ اور ثواب کو، انصاف اور نا انصافی کو جانا۔
- ☆ میں نے خود بھی فیصلے کئے اور میرے خلاف بھی فیصلے ہوئے۔
- ☆ میں نے زندگی اور موت، خوشی اور غم اور دوزخ اور جنت پر غور کیا۔
- ☆ آخر میں مجھے پتہ چلا میں سب کچھ کا حصہ ہوں اور سب کچھ میرا حصہ ہے۔

☆☆☆

﴿باب نمبر 26﴾

بیماریوں کی علامات کو ما فوق الطبیعیات
انداز سے سمجھنے کی کوشش

The Meaning of Symptoms from a Metaphysical point of view

اس باب میں ہم بیماریوں کی مختلف علامات کی درجہ بندی کرنے کی کوشش کریں گے جو انسانی جسم کے مختلف حصوں میں ظاہر ہوتی ہیں۔ اس کا بنیادی مقصد یہ ہوگا کہ آپ ان علامات اور جسم کے حصوں پر غور کرتے ہوئے وجوہات اور اسباب کو تلاش کرنے کی جستجو کریں اس سے آپ کو اس امر کا احساس بھی ہوگا کہ ایک الگ علامت انفرادی طور پر محسوس تو ہوتی ہے لیکن دراصل وہ ایک طویل Process کا حصہ ہوتی ہے۔ ہم نے ان علامات کو مندرجہ ذیل 14 حصوں میں تقسیم کیا ہے:-

(1) سر (Head)

(2) گلا (Throat)

(3) سانس لینے کا نظام (Respiratory System)

(4) دل اور دوران خون کا نظام (Heart and Circulatory System)

(5) ہاضمہ اور اخراج کا نظام (Digestion & Elimination System)

سر "Head"

- ☆ دماغ (Brain) ☆ بال (Hair) ☆ آنکھیں (Eyes)
☆ ناک (Nose) ☆ کان (Ears) ☆ منہ (Mouth)
☆ دانت اور مسوڑھے (Teeth and Gums)

دماغ "Brain"

بنیادی اجزاء "Basic Factors"

دماغ کا دائیں طرف والا آدھا حصہ جسم کے بائیں طرف والے آدھے حصے کے افعال (Functions) کو کنٹرول کرتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ یہ حصہ جسم کے اندر روحانی سوچ، تخلیقی عمل، غور و فکر، جذبات اور احساسات، خلا اور موسیقی کو سمجھنے اور محسوس کرنے کا کام کرتا ہے۔ یہی دائیں طرف کا حصہ جسم کے اس وجود سے متعلق ہے جسے چین کی زبان میں "Yin" کہا جاتا ہے۔ یہ حصہ چاند، پانی، نسوانی احساسات اور قبولیت کی تربیتی کرتا ہے۔

دماغ کا بائیں طرف والا آدھا حصہ جسم کے دائیں حصے اور اس کے عمل کو کنٹرول کرتا ہے اور اس حصے میں منطقی سوچ، تجزیاتی خیالات اور عمل، ذہنی قابلیت، زبانوں اور ریاضی پر مہارت شامل ہے۔ اسے چینی الفاظ میں "Yong" کہا جاتا ہے اور یہ حصہ سورج، آگ، مردانہ خیالات اور دیئے یعنی عطاء کرنے کے اصولوں سے منسلک ہوتا ہے۔ ان دونوں حصوں اور ان کے افعال کی تفصیل کے لئے ملاحظہ ہو "وحدت" (Unity) کا نقشہ:-

☆☆☆

(6) تولیدی نظام (Generative System)

(7) جلد (Skin)

(8) نظام حرکت (Locomotive System)

(9) انفیکشن (Infections)

(10) الرجی (Allergy)

(11) بچوں کی بیماریاں (Childhood Illness)

(12) کینسر (Cancer)

(13) نفسیاتی مسائل (Psychological Problems)

(14) متفرقات (Miscellaneous)

درحقیقت اس قسم کی درجہ بندی کا عملی وجود نہیں ہوتا کیونکہ جسم کے تمام حصے آپس میں منسلک ہوتے ہیں اور انسان کو ایک مکمل وجود کی حیثیت سے سمجھنے کی کوشش کرنی چاہیے نہ کہ اسے مختلف اعضاء کا مجموعہ سمجھا جائے۔ اسی طرح بیماریوں کی مختلف علامات کی جسمانی، طبعی، نفسیاتی اور ذہنی بنیادوں پر بھی درجہ بندی مناسب نہیں ہوتی کیونکہ تمام علامات کسی ایک مسئلے یا اصول کے مطابق ظاہر ہوتی ہیں اور اس کا مختلف علامتوں میں ظاہر ہونا دراصل تکلیف کے مختلف مراحل پر منحصر ہوتا ہے اس لئے کسی علامت کو اکیلے دیکھنے کی بجائے ساری علامات پر انکھام غور کرنے سے کسی مناسب نتیجے پر پہنچا جاسکتا ہے۔

☆☆☆



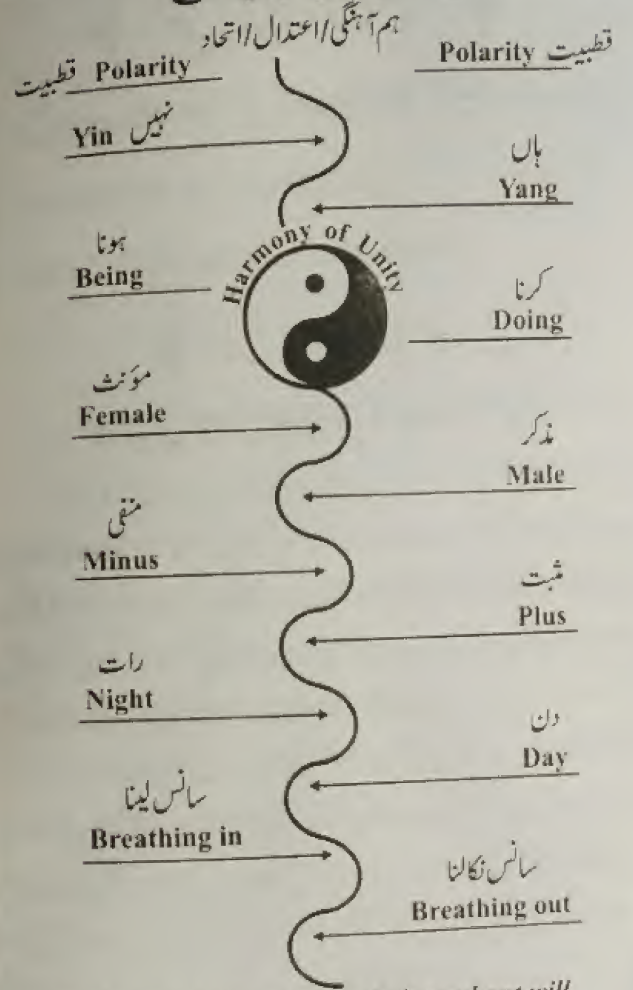
"Epilepsy"

جب کسی شخص پر مرگی کا دورہ پڑتا ہے تو وہ اپنے آپ سے بے خبر ہو جاتا ہے اور اس کے جسم میں دبی ہوئی توانائی باہر نکلتی ہے اور اسی طرح جسم میں دبے ہوئے جوش اور غصے کے جذبات کو بھی پورے زور کے ساتھ نکالا جاتا ہے۔ اس دورے کے دوران مریض اپنے آپ کو غیر محسوس انداز سے زمین پر گر دیتا ہے اور اپنی یادداشتوں اور شعوری کیفیات کو بھلا دیتا ہے۔ اگر ایک شخص اپنے اندر موجود توانائیوں اور طاقتوں کو تسلیم کرے اور انہیں دبانے یا برا بھلا کہنے کی بجائے ان پر ایک شعوری انداز سے غور و فکر کرے تو وہ اس کیفیت سے محفوظ رہے گا یا کچھ عرصے میں وہ صورتحال خود بخود بہتر نتائج کا ذریعہ بن جائے گی۔ اس لئے کسی قسم کے اعصابی تناؤ پیدا کرنے کی بجائے اعصابی تناؤ (Tension) کو آزاد (Release) کیا جائے جس سے امن کی فضاء بنے اور محبت اور خوشی حاصل ہونے کے حالات خود بخود پیدا ہو جائیں گے بجائے اس کے کہ سختی اور بیماری کی تکلیف سے اس قسم کے حالات پیدا کرنے کی کوشش کی جائے۔

☆☆☆

☆ اگر ایک شخص اپنے اندر موجود توانائیوں اور طاقتوں کو تسلیم کرے اور انہیں دبانے یا برا بھلا کہنے کی بجائے ان پر ایک شعوری انداز سے غور و فکر کرے تو وہ اس کیفیت سے محفوظ رہے گا۔

UNITY



Only when both poles are balanced out will harmony and unity occur.

جب دونوں قطب متوازن ہوں تو صرف اسی صورت میں ہم آہنگی اور اتحاد حاصل ہو سکے گا۔

درِ شقیقہ "آدھے سر کا درد"

"Migraine"

اگر زندگی کے بہاؤ میں مزاحمت پیدا کرنے کی کوشش کی جائے تو اس سے آدھے سر میں درد کی کیفیت رونما ہو جاتی ہے۔ یہ دراصل اس بات کا اظہار ہوتا ہے کہ انسان کی دماغی قابلیت اور فطری طلب میں ٹکراؤ اور رڑائی ہو رہی ہے۔ مثال کے طور پر اگر کسی جنسی مسئلے کو ظاہر ہونے سے روکنے کی شعوری کوشش کی جائے تو آدھے سر میں درد پیدا ہو سکتا ہے۔

انسان کو چاہیے کہ وہ زندگی کے بہاؤ کو تسلیم کرے اور اپنی اندرونی توانائیوں کی واقفیت حاصل کرے اور اس طرح زندگی اور توانائی کو معمول کے مطابق بننے کا موقع دیا جائے۔ بجائے اس کے کہ انہیں مزاحمت کے ذریعے روکنے یا دبانے کی کوشش کی جائے۔ اگر طاقت استعمال کر کے مزاحمت پیدا کرنے کی بجائے احساس اور تسلیم کی کیفیت پیدا کی جائے تو آدمی کو پتہ چلے گا کہ زندگی کی توانائیاں بنیادی طور پر بُری نہیں ہیں بلکہ وہ خوبیوں سے بھرپور ہیں اور اگر ان توانائیوں کو شعوری طور پر مثبت انداز سے استعمال کیا جائے تو زندگی کو زیادہ خوشگوار اور بھرپور انداز سے گزارنے کی راہیں ہموار ہوتی جائیں گی۔ اس سلسلے میں جسم اور ذہن کو متوازن کرنے کے لئے اور جنسی خواہشات کو مناسب انداز میں ڈھالنے کے لئے سر اور جنسی اعضاء پر ریکی کا استعمال ان توانائیوں کو مناسب راہنمائی فراہم کرنے میں انتہائی مفید کردار انجام دے سکتا ہے۔

☆☆☆

☆ اگر کسی جنسی مسئلے کو ظاہر ہونے سے روکنے کی شعوری کوشش کی جائے تو آدھے سر میں درد پیدا ہو سکتا ہے۔

بال "Hair"

بالوں کے عمومی مسائل

"Hair Problems in General"

بال دراصل آزادی، طاقت اور توانائی کی علامت ہیں۔ قدیم زمانے میں لمبے بال شہری آزادی کو ظاہر کیا کرتے تھے جبکہ چھوٹے بال اس بات کی علامت ہوا کرتے تھے کہ اس شخص کی طاقت، آزادی یا عزت نفس کو کاٹ کر کم کر دیا گیا ہے۔

اگر کسی شخص کو بالوں کا کوئی مسئلہ پیش آئے تو اسے اپنے آپ سے یہ پوچھنا چاہیے کہ درحقیقت وہ کیا کام کرنا چاہتا ہے بجائے اس کے کہ دوسرے لوگ اس سے کیا توقع رکھتے ہیں۔ اگر ایک شخص اس حقیقت کو پانے کے بعد اپنی زندگی کو اس کے مطابق ڈھال لے تو اسے زندگی کی خوشیاں دوبارہ حاصل ہو سکتی ہیں۔ اس طرح اس کا آزادی اور طاقت کا احساس بھی بحال ہو جائے گا اور اس کے بالوں کے مسائل بھی دور ہو جائیں گے۔ اسی تصور اور نظریہ کو مزید آگے بڑھایا جائے تو نوٹ ہوئے بالوں اور ایک سے زیادہ شاخیں رکھنے والے بالوں کی وجہ بھی دریافت ہو سکتی ہے اور مسئلے کا حل بھی تلاش کیا جاسکتا ہے۔

☆☆☆

☆ قدیم زمانے میں لمبے بال شہری آزادی کو ظاہر کیا کرتے تھے جبکہ چھوٹے بال اس بات کی علامت ہوا کرتے تھے کہ اس شخص کی طاقت، آزادی یا عزت نفس کو کاٹ کر کم کر دیا گیا ہے۔

﴿ آنکھیں "Eyes" ﴾

آنکھوں کے عمومی مسائل

"Eye Problems in General"

ہماری آنکھیں ایک طرف تو پوری دنیا کو دیکھنے کے لئے کھڑکیوں کے طور پر کام کرتی ہیں اور دوسری طرف اس میں انسان کی روح کا عکس آئینہ کی صورت میں نظر آتا ہے اس لئے آنکھیں باہر سے مختلف تصویریں حاصل کر کے اندر کی طرف منتقل کرتی ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ ہمارے خیالات، جذبات اور تصورات کی عکاسی بھی آنکھوں سے ظاہر ہوتی ہے۔

اگر آپ کو آنکھوں میں کوئی مسئلہ ہو تو سب سے پہلے اپنے آپ سے پوچھیں کہ وہ کیا چیز ہے جسے آپ دیکھنا نہیں چاہتے یا جس سے آپ آنکھیں بند کرنا چاہتے ہیں۔ جتنا شعور کی گہرائی میں صفائی ہوگی اتنی ہی نظر بھی شفاف ہوتی جائے گی اور انہی نظروں کے ذریعے آپ کو روشنی اور سچائی دونوں کو تلاش کرنے میں آسانی پیدا ہوتی ہے۔ دنیا کی طرف نظریں دوڑانے سے پہلے اپنے اندر نظر دوڑائی جائے اور اس کے بعد جب دنیا کی چیزوں پر نظر ڈالیں گے تو آپ کو دوسری چیزیں پہلے سے مختلف پس منظر میں دکھائی دیں گی اور آپ ان کو ایک نئی جہت میں محسوس بھی کریں گے اور سمجھ بھی سکیں گے۔

☆☆☆

☆ جتنا شعور کی گہرائی میں صفائی ہوگی اتنی ہی نظر بھی شفاف ہوتی جائے گی اور انہی نظروں کے ذریعے روشنی اور سچائی دونوں کو تلاش کرنے میں آسانی پیدا ہوتی ہے۔

﴿ آشوب چشم ﴾

"Conjunctivitis"

آنکھوں کی سرفی اور جلن اس بات کو ظاہر کرتی ہے کہ آدمی کسی مخصوص صورت حال کو دیکھنے سے شعوری طور پر انکار کرنا چاہتا ہے۔ نتیجتاً اس کے شعور اور جسمانی عمل کے درمیان ٹکراؤ پیدا ہوتا ہے جس سے مذکورہ علامات سامنے آتی ہیں۔

لہذا کسی چیز سے آنکھیں بند کرنے کی بجائے مناسب یہ ہوگا کہ پہلے اپنے اندر نظر دوڑائی جائے اور دیانت داری کے ساتھ اندرونی تضادات کا کھل کر سامنا کرتے ہوئے ان تضادات کو شعوری طور پر دیکھنے اور محسوس کرنے کی کوشش کی جائے اور انہیں برا بھلا کہنے یا مسترد کرنے کی بجائے ان کے مقابلے میں پیدا ہونے والے رد عمل کا بغور مشاہدہ کیا جائے تو محسوس ہو گا کہ مسئلہ کا حل وجود کے اندر پہلے سے موجود ہے۔

﴿ اندھا پن ﴾

"Blindness"

یہ دراصل دنیا کو نہ دیکھنے کی خواہش کی انتہائی اور شدید ترین شکل ہے۔ اگر شعور پر پردے پڑ جائیں اور وہ آدمی کو اپنے اندر نظر نہ ڈالنے پر مجبور کرے تو اس کا لازمی نتیجہ نظر سے محرومی کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے لیکن ظاہری ناچیزانہ پن سے بعض اوقات اندرونی بصیرت جاگ جاتی ہے اور اگر وہ خود نہ جاگے تو اسے جگانا ضروری ہوتا ہے۔

اس لئے اگر ایک شخص اپنی مرضی کے ساتھ اپنے اندر نظر ڈال کر مشاہدہ کرے اور زندگی کی ان چیزوں کو دیکھنے کی کوشش کرے جو دنیا کی نظر سے چھپی ہوئی ہیں تو اس عمل کے ذریعے اسے ایک نئی دنیا کا احساس ملے گا جو کہ کلیتاً اس کی اپنی دنیا ہوگی اور یوں اسے چیزوں کو دیکھنے اور سمجھنے کے لئے ایک نیا انداز نصیب ہو جائے گا۔

﴿ رنگوں سے اندھا پن ﴾

"Colour Blindness"

اگر ایک شخص کو رنگوں کے درمیان فرق نظر آنا بند ہو جائے تو اسے ظاہری طور پر سب چیزوں کے ایک جیسے رنگ نظر آئیں گے لیکن وہ رنگ خوشگوار نہیں ہونگے۔ لہذا تمام اشیاء کو صرف منفی انداز سے دیکھنے کا لازمی نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جسمانی طور پر بھی رنگوں کی دلکشی ختم ہو کر تمام چیزیں بے رنگ اور بے کشش ہو جاتی ہیں۔ اگر آپ زندگی کی ہمہ جہتی اور کائنات میں موجود خوبصورت رنگوں سے محروم ہو جائیں تو اس کیفیت کے پس منظر میں موجود وحدت کی طرف اپنی توجہ مرکوز کی جائے اور دنیا کو دوبارہ اس نئی نظر سے دیکھا جائے تو آپ کو محسوس ہوگا کہ زندگی کی مختلف جہتوں میں کس قدر خوشی اور فرحت موجود ہے اور زندگی کس قدر قیمتی خوبصورت اور رنگین ہے۔

﴿ موتیا "Grey Cataract" ﴾

جب انسان کی نظر دھندلی ہو جاتی ہے تو اسے چیزیں واضح نظر نہیں آتیں۔ اگر ایک شخص اپنے اپنے اور اپنے ماحول کے درمیان فاصلہ پیدا کرتا رہے اور جن چیزوں کو دیکھنا پسند نہ کرے یا ان کی طرف دیکھنے سے احتراز کرے تو اس قسم کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ اس سے یوں ظاہر ہوتا ہے کہ اس شخص نے اپنی کھڑکی کے باریک پردے گرا دیئے ہیں جس سے باہر کا منظر دھندلا ہو گیا ہے۔ بیرونی نظر کے دھندلا جانے کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ انسان کو چیزوں کی صرف بیرونی شکل کو دیکھنے اور محسوس کرنے سے روکنے میں مدد دی جائے۔ اس لئے اگر کسی انسان کو اپنے مستقبل میں اندھیرا نظر آتا ہو تو اسے چاہیے کہ اپنے اندر نظر ڈالے اور اس وقت تک اپنی توجہ مرکوز رکھے کہ اپنی اندرونی روشنی اور بصیرت کو حاصل کرنے میں کامیاب ہو جائے۔ اس طرح اس عمل سے باہر کی دنیا پر بھی اندرونی روشنی اس طرح پڑے گی جس طرح سورج کی روشنی کسی دھندلائے ہوئے دن میں چیزوں پر پڑ کر انہیں چمکدار بنا دیتی ہے۔

﴿ کالا موتیا ﴾

"Glaucoma"

جب آنکھ کے اندرونی دباؤ کی مقدار میں اضافہ ہو جائے تو اس کے نتیجے میں کالا موتیا ظاہر ہوتا ہے۔ اگر اس کی وجوہات پر غور کیا جائے تو یہ طے لگے گا کہ اپنے اندرونی دباؤ اور تھکاوٹ کو مسلسل دبانے کی کوشش اور آنسوؤں کو لمبے عرصے تک بہنے سے روکنے کے عمل اور زخمی ہو جانے والے جذبات کو چھپانے کے نتیجے میں اس قسم کی علامات ظاہر ہوئی ہیں۔ اس بیماری سے یہ بھی ظاہر ہوتا ہے کہ متعلقہ شخص نے زندگی کی وسعت سے چشم پوشی اختیار کر لی ہے اور وہ اس وسیع و عریض زندگی میں سے ایک چھوٹے سے حصے کو اپنی توجہ کا مرکز بنانے تک محدود ہو چکا ہے اور اس سے یہ بھی پتہ چلتا ہے کہ اس نے اپنی زندگی میں بکھرے ہوئے رنگوں کو خیالات میں ڈھالنے کے دوران بہت ہی محدود دائرہ منتخب کیا ہے۔

لہذا اس صورتحال میں آدمی کو چاہیے کہ وہ اپنے غم اور پریشانیوں کو تسلیم کرے اور آنسوؤں کو بہنے دے۔ اس طرح وہ زندگی کو اس کی وسعت میں دیکھنے اور محسوس کرنے کے قابل ہو جائے گا۔ اسی طرح اگر دور کی چیزیں نظر نہ آتی ہوں تو اپنی نظر اندرونی طور پر مرکوز کر کے زندگی کی اندرونی گہرائی کو دیکھنے کی کوشش کی جائے۔

یاد رکھیں کہ دبے ہوئے جذبات اور احساسات کو خارج کرنے کے لئے ریگی کی توانائی سے بہتر اور کوئی چیز نہیں۔

☆☆☆

﴿ تمام اشیاء کو صرف منفی انداز سے دیکھنے کا لازمی نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جسمانی طور پر بھی رنگوں کی دلکشی ختم ہو کر تمام چیزیں بے رنگ اور بے کشش ہو جاتی ہیں۔ ﴾

﴿ کوتاہ نظری ﴾

"Short Sightedness"

صرف نزدیک کی چیزیں نظر آنے کی کیفیت اس بات کی علامت ہے کہ آدمی نے اپنی زندگی میں صرف مخصوص اور مفید چیزوں کی حد تک اپنی توجہ کو محدود کر رکھا ہے جسے دوسرے لفظوں میں محض مطلب پرستی کہا جاسکتا ہے۔ اگر ایک شخص ہر چیز کو صرف اپنے یا اپنے فائدہ کے نقطہ نظر سے دیکھنا شروع کر دے تو اس کی نظر اور سوچ بھی ایک مخصوص دائرے کی حد تک محدود ہو کر رہ جاتی ہے۔

اس صورت حال میں یہ ضروری ہے کہ آدمی اپنے اندر گہرا غور کرنا شروع کرے جس سے اسے اپنے آپ کو جاننے کا موقع ملے گا اور چونکہ ہمارے ارد گرد کا ماحول اور چیزیں ہمارے اپنے وجود کا بیرونی اظہار ہوتی ہیں، اس لئے اپنے آپ پر غور کرنے سے نظر میں وسعت پیدا ہوگی اور باہر کی چیزوں کو دیکھنے میں زیادہ پختگی اور بالغ نظری حاصل ہوتی جائے گی اور اس طرح صرف اپنے مطلب کی چیزوں پر توجہ مرکوز کرنے کی بجائے نظر میں وسعت پیدا ہو کر دوسری چیزوں میں بھی بے شمار فائدے نظر آنا شروع ہو جائیں گے جس سے اندازہ ہوگا کہ کسی چیز سے محض فوری اور ذاتی فائدے کی بجائے عمومی فائدے اور دور رس نتائج بھی حاصل ہو سکتے ہیں اور یہ احساس پیدا ہو جاتا ہے کہ انسان کی زندگی محض وقتی اور ذاتی فائدے کے لئے نہیں ہے بلکہ اس کا مقصد بہت وسیع اور دور رس ہے۔

مثال کے طور پر آپ نے محسوس کیا ہوگا کہ عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ آدمی کی کوتاہ نظری یا تو آہستہ آہستہ ختم ہو جاتی ہے یا اس میں اضافہ ہوتا جاتا ہے۔

☆☆☆

﴿ بھینگا پن "Squinting" ﴾

بھینگا پن ایک سمت میں نظر کے مرکوز ہو جانے کا نام ہے جس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ مذکورہ شخص ہر چیز کو صرف ایک مخصوص نقطہ نظر سے دیکھتا ہے جس کی وجہ سے اسے ہر چیز سطحی نظر آتی ہے اور اس میں گہرائی کا تصور ختم ہو جاتا ہے۔ وہ ہر چیز کو ہموار اور روزخ والا سمجھتا ہے۔

اس کیفیت سے باہر آنے کے لئے انسان کو چاہیے کہ وہ اپنے آپ کو مکمل کرے اور چیزوں کے دوسرے عوامل پر بھی غور کرے اور سب سے زیادہ ضروری یہ ہے کہ آدمی اپنے اندر تسلیم کا جذبہ پیدا کرے۔ ہر حقیقت کا غیر متعصبانہ ادراک کرنے کی کوشش کرے اور اس دوران اس حقیقت کے کچھ حصوں اور جہتوں کو نظر انداز نہ کرے۔

اسی طرح یہ بیماری ہمیں مجبور کرتی ہے کہ ہم اپنے آپ کے ساتھ وابستگی کا رویہ اختیار کریں اور یہ احساس بھی دلاتی ہے کہ ہمارے جسم اور زندگی میں کچھ کی ضرورت موجود ہے اس لئے ہمیں چاہیے کہ ہم اس بات کی طرف توجہ دیں جو ہمارا جسم ہمیں سکھاتا چاہتا ہے اور یوں زندگی کو تمام جہتوں سے دیکھ کر اس کی اصل خوبصورتی کو تلاش کیا جاسکتا ہے۔

☆☆☆

﴿ دور نظری ﴾

"Far-Sightedness"

یہ بیماری عام طور پر بڑھاپے میں پیدا ہوتی ہے جو کہ توجہ دلاتی ہے کہ ہمیں زندگی کو ایک مکمل زندگی کی شکل میں دیکھنا اور محسوس کرنا چاہیے اور زندگی کی چھوٹی چھوٹی باتوں میں اپنا وقت اور زندگی برباد نہیں کرنی چاہیے۔ اس لئے بہتر یہ ہے کہ آدمی اپنی آنکھوں کا اعتبار کرتے ہوئے آنکھوں کی طرف سے ملنے والی ہدایات پر عمل کر کے زندگی کو با مقصد اور خوبصورت بنائے۔

☆☆☆

❖ ناک "Nose" ❖

"ناک کی بندش"

"Nasal Catarrh"

ناک ہمارے جسم میں ایک ایسا عضو ہے جس سے ہم سانس کے ذریعے ہوا اندر کھینچتے ہیں اور باہر نکالتے ہیں۔ ناک کی بندش ماحول کے ساتھ لین دین اور تعلق کو کم کر دیتا ہے اور جب کسی کو زکام کی شکایت ہوتی ہے تو وہ اپنے جسم کے اندر محدود ہو کر رہ جاتا ہے کیونکہ یہ اس بات کی علامت ہے کہ اسے باہر کی چیزوں کی بویا بد بو برداشت نہیں ہوتی اور یہ کیفیت اس وقت پیدا ہوتی ہے جب انسان کے اندر کچھ عوامل کی موجودگی اور ان سے بچنے کی شعوری کوشش میں ناکراؤ پیدا ہو جائے۔ لہذا اس کیفیت سے نکلنے کا طریقہ یہ ہے کہ جسم کو جس قدر آرام، امن اور سکون کی ضرورت ہو وہ اسے فراہم کیا جائے اور اپنے آپ کو دوسرے لوگوں اور ان کے مسائل سے دور رکھنے کی کوشش کی جائے اور اس کے ساتھ ساتھ نئی توانائی حاصل کرنے اور اسے جمع کرنے کی کوشش کی جائے جس کے بعد آپ اس قابل ہو جائیں گے کہ آپ اپنے جسم کے اندر کے تضادات اور ناکراؤ کو زیادہ آسانی کے ساتھ سمجھ کر انہیں دور کر سکیں۔

☆☆☆

☆ ناک کی بندش ماحول کے ساتھ لین دین اور تعلق کو کم کر دیتا ہے اور وہ اپنے جسم کے اندر محدود ہو کر رہ جاتا ہے۔ یہ کیفیت اس وقت پیدا ہوتی ہے جب انسان کے اندر کچھ عوامل کی موجودگی اور ان سے بچنے کی شعوری کوشش میں ناکراؤ پیدا ہو جائے۔

❖ ناک کی شدید بندش ❖

"Sinus Problems"

اس بیماری کی علامات یہ ظاہر کرتی ہیں کہ آپ کا قریبی تعلق رکھنے والا کوئی شخص آپ سے لئے ذہنی خلش کا باعث بن رہا ہے۔ اس کیفیت سے بچنے یا نکلنے کے لئے بہتر طریقہ یہ ہے کہ اپنے رد عمل پر گہرا غور کیا جائے اور ناکراؤ پیدا کرنے کی بجائے موجودہ کیفیت کو تسلیم اور قبول کیا جائے اور کچھ وقت کے لئے آپ اپنے آپ کو آرام پہنچایا جائے جس سے آپ کی طاقت میں اضافہ اور آزادی کا احساس بڑھ جائے گا۔ اگر اس ابتدائی عمل کے دوران آپ کو کامیابی حاصل ہو جائے تو پھر کوئی دوسرا شخص آپ کے اعصاب پر سوار ہو کر آپ کو ذہنی یا جسمانی اذیت نہیں پہنچا سکے گا۔ اس عمل کے لئے ریکی بہت مفید ثابت ہو سکتی ہے۔

☆☆☆

☆ اس کیفیت سے بچنے یا نکلنے کے لئے بہتر طریقہ یہ ہے کہ اپنے رد عمل پر گہرا غور کیا جائے اور ناکراؤ پیدا کرنے کی بجائے موجودہ کیفیت کو تسلیم اور قبول کیا جائے اور کچھ وقت کے لئے آپ اپنے آپ کو آرام پہنچایا جائے۔

﴿ "Ears" کان ﴾

"کان کا درد"

"Earache"

جب کان کے درمیانی حصے میں سوجن ہو جاتی ہے تو کان میں شدید درد ہوتا ہے۔ نہ صرف کان بلکہ جسم کے اندر ہونے والی ہر سوجن اس بات کی عملی تصویر ہوتی ہے کہ جسم کے اندر کوئی تضاد اور ٹکراؤ کی کیفیت ہے جو حل نہیں ہو پا رہی۔ اگر اس ٹکراؤ کی کیفیت کسی کی نافرمانی کی شکل میں ہو تو اس کے نتیجے میں کان میں سوجن ہو کر درد کا باعث بنتی ہے۔ یہ بیماری اس امر کا اظہار کرتی ہے کہ کچھ باتیں یا آوازیں یا واقعات ایسے ہیں جنہیں آپ سننا پسند نہیں کرتے۔ اس کے علاوہ اگر کسی انسان کی زندگی میں خاکساری اور عاجزی (Humility) کی کمی ہو تو بھی اس قسم کی شکایات ظاہر ہوتی ہیں۔ بچوں میں عام طور پر اپنی بات کو منوالیہا اور نفس پسندی کا جذبہ چونکہ زیادہ ہوتا ہے اس لئے اس جذبے کے بحروج ہونے یا شکست کھانے کی وجہ سے ان میں اس قسم کے عوارض زیادہ ہوتے ہیں۔

اس کیفیت سے بچنے یا اس تکلیف کو دور کرنے کے لئے یہ جاننے کی ضرورت ہے کہ جس بات کو ہم خود سیکھنے اور سمجھنے سے انکار کرتے ہیں تو بیرونی حالات، اسباب اور اشخاص ہمیں لاشعوری طور پر ان حقیقتوں سے روشناس کرا دیتے ہیں۔ اس لئے ہمیں چاہیے کہ ہر بات کو غور سے سنیں اور اس سے کچھ سیکھنے کی کوشش کریں کیونکہ ہر بات کے ذریعے ہمیں کچھ بتانے کی کوشش کی جا رہی ہوتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ ہم اپنے اندرونی احساسات اور آوازوں کو بھی سنیں اور ان کے مطابق عمل کریں۔ اگر ایسا ہو جائے تو ہمیں کان کا درد برداشت کرنے کی ضرورت نہیں رہے گی۔

☆☆☆

﴿ سماعت کی کمی ﴾

"Hardness of Hearing"

عمر کے بڑھنے کے ساتھ عام طور پر یہ علامت ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ اس مرحلے پر آدمی اپنی زندگی کے دوران محض اپنے آپ کے ساتھ تنہائی میں وقت گزارنا پسند کرتا ہے اور اس کے رویوں میں چلک ختم ہو کر سختی پیدا ہو جاتی ہے کیونکہ عمر کے اس مرحلے میں آدمی نہ کوئی بات سننے کے لئے تیار ہوتا ہے اور نہ اس پر عمل کرنے کے لئے آمادہ ہو سکتا ہے۔ بڑھاپا باقی بیماریوں کے ساتھ اس بیماری کے ذریعے بھی بعض سچائیوں اور مسائل کو سامنے لاتا ہے جنہیں زندگی میں پہلے حل نہیں کیا جاسکا۔

اس لئے اس کیفیت سے بچنے کے لئے اپنے آپ کو ذہنی طور پر آزاد کرنے اور دماغ کو حقائق قبول کرنے کے لئے آمادہ کرنے کی ضرورت ہے تاکہ زندگی میں پیش آنے والے واقعات سے سبق حاصل کیا جائے۔

﴿ "Deafness" بہرا پن ﴾

ایسے اشخاص جنہوں نے اپنے آپ کو بالکل اپنی ذات تک محدود کر رکھا ہوتا ہے وہ بہرے پن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ یہ علامت سماعت کے بھاری پن سے زیادہ شدید شکل کو ظاہر کرتی ہے جس سے تنہائی پسندی اور ہٹ دھرمی کی شدت کا اظہار ہوتا ہے کیونکہ بہرا شخص محض اپنی اندرونی آواز سننے پر مجبور ہوتا ہے۔

اس لئے انسان کو چاہیے کہ وہ اس شدید کیفیت سے بچنے کے لئے اپنے اندرونی اشاروں (Signals) پر توجہ دے لیکن اس کے ساتھ ساتھ زندگی کے بہاؤ پر بھی غور کرتے ہوئے اس میں شریک ہوتا رہے تو اس قسم کی تکالیف کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا۔ ریکی اس سلسلے میں بہت مفید ثابت ہو سکتی ہے۔



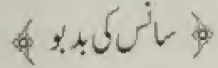
"Mouth"

"منہ کے عمومی امراض"

"General Mouth Complaints"

اگر کسی شخص کو نئے تصورات اور خیالات کو قبول کرنے میں جسمانی یا ذہنی طور پر ناکامی کا سامنا ہو تو اسے منہ کے اندر مختلف قسم کی شکایات ظاہر ہو سکتی ہیں جو اس بات کی علامت ہوتی ہیں کہ اسے غیر چلدار رویوں نے گھیر لیا ہے اور اسے اس دلدل سے نکلنے میں کامیابی نہیں ہو رہی۔ اس لئے انسان کو چاہیے کہ وہ نئے خیالات اور تصورات کو خوش اسلوبی کے ساتھ وصول کرے یعنی ان کا خوشی سے استقبال کرے اور نئے اور مفید خیالات کو اپنانے کے لئے تیار رہے۔ اس کے لئے ہمیشہ چلدار رویہ رکھنا چاہیے۔

☆☆☆



"Bad Breath"

کسی انسان کے منہ سے نکلنے والے سانس کی بدبو ان خیالات سے مماثلت رکھتی ہے جو وہ انسان اپنے ساتھ لئے پھرتا ہے اور پھیلاتا رہتا ہے۔ اگر ایک شخص کے منہ کی بدبو نا خوشگوار ہو تو اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ اس کی سوچ میں کچھ ایسا عنصر موجود ہے جو نا خوشگوار ہے۔ یعنی جب کوئی آدمی کسی سچائی کا سامنا کرنے سے احتراز کرے تو اس قسم کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ اس کیفیت سے بچنے کے لئے ضروری ہے کہ آدمی اپنے خیالات پر غور کرے اور ان

میں پیدا ہونے والی ملاوٹ کو محسوس کر کے اسے دور کرنے کی کوشش کرے تاکہ پہلے کی طرح محبت، دوستی اور دیانتداری دوبارہ نظر آنے لگے اور اس سے سانس کی نا خوشگوار بھی دور ہو جائے گی۔ یہی اندرونی حالات کو جاننے اور سمجھنے کے بہتر انداز کی طرف راہنمائی کر سکتی ہے۔

☆☆☆

☆ اگر ایک شخص کے منہ کی بدبو نا خوشگوار ہو تو اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ اس کی سوچ میں کچھ ایسا عنصر موجود ہے جو نا خوشگوار ہے۔ یعنی جب کوئی آدمی کسی سچائی کا سامنا کرنے سے احتراز کرے تو اس قسم کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

❦ دانت اور مسوڑھے ❦

"Teeth and Gums"

"دانتوں کی عمومی شکایات اور دانتوں کا گل سڑ جانا"

"Teeth problems including tooth decay"

دانتوں کی عمومی علامات اس بات کو ظاہر کرتی ہیں کہ ہم زندگی میں کس قدر اپنی بات پر زور دے کر دوسروں سے منوانے میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔ یعنی ہم کس قدر دانتوں کے کاٹنے کی صلاحیت کو استعمال کر کے اپنے لئے آسانیاں پیدا کرتے ہیں۔ دانتوں کے مسائل اور علامات یہ بھی ظاہر کرتی ہیں کہ ہم کن مواقع پر اپنی طاقت کا مظاہرہ کرنے میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔

اس لئے اگر کسی شخص کے دانت خراب ہیں تو یہ اس بات کی علامت ہے کہ اس کو اپنے جذبات کی شدت کا اظہار کرنے میں کس قدر مشکلات پیش آرہی ہیں اور اسے اپنی بات منوانے کے لئے کون سی رکاوٹیں سامنے آرہی ہیں اور اگر کوئی شخص اس حقیقت کو جاننا نہ چاہے یا اسے سمجھنے کے قابل نہ ہو تو اسے دانتوں کی مختلف تکالیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے جو کہ کبھی کبھی انسان کو ملنے والی محبت، شفقت اور قبولیت کے ضائع ہو جانے کے خوف سے فطری جذبات کو دبائے یا فیصلہ کرنے میں تردد، دانتوں کی مختلف تکالیف کا باعث بنتا ہے۔

اس لئے اپنے آپ کو تکالیف سے بچانے اور زندگی کو آسان کرنے کے لئے اپنی ذات کے ساتھ انصاف کیا جائے اور یہ نہ سوچا جائے کہ دوسرے لوگوں کو آپ کی ذات سے کس قسم کی توقعات وابستہ ہیں۔ اپنے اشتعالی جذبات کو مسترد کرنے یا ان سے نفرت کرنے کی بجائے انہیں تسلیم کیا جائے اور انہیں جسم کے اندر رہنے دیا جائے اور ان پر غور کرتے ہوئے ان کی سمت تبدیل کی جائے۔ اگر اندرونی اشتعالی جذبات کو مسترد کئے بغیر ان کی سمت کو مثبت انداز میں

ڈھالنے میں کامیابی حاصل ہو جائے تو یہی جذبات ایک مفید اندرونی طاقت بن کر زندگی کے مقاصد حاصل کرنے کے لئے سہولت اور مدد فراہم کریں گے اس لئے یہ ضروری ہے کہ آدمی کو کم از کم اپنے ساتھ مکمل دیانتداری کا ثبوت دینا چاہیے۔

☆☆☆

❦ رات کو دانتوں کا رگڑنا یا پیسنا ❦

"Grinding of the teeth at night"

اس بیماری کی علامات اس بات کو ظاہر کرتی ہیں کہ جاگنے کی حالت میں اپنے جوش اور جذبے کو دکھانے یا اس پر عمل کرنے میں رکاوٹیں پیدا ہو رہی ہیں۔ اگر دن کے وقت خواہش کی تکمیل کے لئے سخت ترین فیصلہ کرنے کا موقع نہ ملے تو یہ محرومی دانتوں کو رات کے وقت سونے کے دوران لاشعوری طور پر ٹمند بنانے کے لئے آپس میں رگڑنے کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے۔

ایسے موقع پر انسان کو چاہیے کہ وہ اپنے غصے اور جوش کے جذبات سے بھی آگاہ رہے اور اس کے ساتھ ساتھ اپنی مجبوریوں اور رکاوٹوں کا بھی اسے پتہ چلتا رہے۔ اس لئے ان جذبات کو نہ تو چھپایا جائے اور نہ ہی انہیں دبائے کی کوشش کی جائے بلکہ انہیں سمجھ کر صحیح سمت میں اپنے آپ کو قائل کرتے ہوئے حالات کے مطابق سنوارنے کی کوشش کی جائے تو سونے کے دوران ان جذبات کو کسی اور شکل میں ظاہر ہونے کی ضرورت نہیں ہوگی۔

☆☆☆

❦ دانتوں پر میل کی شدید تہ ❦

"Tartar" (Odontolithiasis)

اگر کسی انسان کو اپنے اشتعالی اور جوش والے جذبات کو صحیح سمت میں استعمال کرنے میں کامیابی نہ ہو تو یہ جذبات ادبی الفاظ میں "جم کر پتھر بن جاتے" ہیں۔ اس لئے اگر کوئی اپنے

مسائل کو شعوری طور پر حل کرنے کے قابل ہو جائے تو وہ جذبات دانتوں پر میل کی سخت تہہ جھنے کی صورت میں ظاہر نہیں ہوں گے۔

☆☆☆

﴿ جعلی / اضافی / فضول دانت ﴾

"False Teeth"

جعلی دانت اس بات کی علامت ہوتے ہیں کہ ایک شخص اپنی طاقت اور اختیارات کو اس طرح ظاہر کرتا ہے کہ ان کا دراصل وجود ہی نہیں ہوتا۔ اگر کسی شخص کے جعلی دانت نکل آئیں تو اسے چاہیے کہ وہ اس بات پر غور کرے کہ کیا اس نے زندگی کی بعض حقیقتوں کو ضرورت سے زیادہ اہمیت دے دی ہے یا کیا وہ دوسرے لوگوں کی توقعات پر پورا اترنے کے لئے ضرورت سے زیادہ کوشش کر رہا ہے۔ آدمی کو چاہیے کہ وہ اپنے آپ سے پوچھے کہ اس کی اصل ضرورت کیا ہے اور پھر اس ضرورت کی حدود میں رہنے کے لئے اپنے اندر حوصلہ پیدا کرے۔

☆☆☆

﴿ مسوڑھوں کی عام بیماریاں ﴾

"General complaints of the Gums"

جس طرح مسوڑھے دانتوں کی بنیاد کا کام دیتے ہیں اسی طرح زندگی میں خود اعتمادی اور دوسروں پر یقین ایک شخص کو اپنی بات پر جم جانے کے قابل بناتا ہے۔ مسوڑھوں کے مسائل سے اس میدان میں تا کا می یا تا اہلی کا اظہار ہوتا ہے اور اس کی ایک وجہ دوسروں سے ملنے والے محبت بھرے جذبات ضائع ہونے کا خوف بھی ہو سکتا ہے۔ اگر ایک آدمی زودرنج (Touchy) اور نسبتاً کمزور ہو تو بعض اوقات اس میں سخت فیصلے کرنے کا حوصلہ نہیں ہوتا جس سے اس قسم کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

اس کیفیت سے بچنے کا طریقہ یہ ہے کہ اپنی اندرونی کیفیت میں ملنے والی محبت کو محسوس کیا جائے اور اپنے آپ کو تمام کمزوریوں کے ساتھ قبول کر لیا جائے۔ دوسرے لوگوں سے ملنے والی محبت اور قبولیت پر بھروسہ کرنے کی چنداں ضرورت نہیں۔ اس طرح اس شخص کو اپنی خواہشات حاصل کرنے کے لئے مطلوبہ توانائی حاصل ہو جائے گی اور وہ اس قابل ہو جائے گا کہ اپنے اندر پیدا ہونے والے محبت بھرے جذبات کو دوسروں تک منتقل کر کے ان کی زندگیوں کو بھی خوشگوار بنائے۔ زندگی کے اندر اس بنیادی اعتماد کو بحال کرنے کے لئے یہی مفید کردار ادا کر سکتی ہے۔

☆☆☆

☆ اگر کسی شخص کے دانت خراب ہیں تو یہ اس بات کی علامت ہے کہ اس کو اپنے جذبات کی شدت کا اظہار کرنے میں کس قدر مشکلات پیش آرہی ہیں اور اسے اپنی بات منوانے کے لئے کون سی رکاوٹیں سامنے آرہی ہیں اور اگر کوئی شخص اس حقیقت کو جاننا نہ چاہے یا اسے سمجھنے کے قابل نہ ہو تو اسے دانتوں کی مختلف تکالیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

گلا "Throat"

"گلے کی تکلیف"

"Adenoids"

اگر کسی شخص کو اپنے گھر کے ماحول یا خاندان کے افراد کی طرف سے مشکلات اور تناؤ کا سامنا ہو تو اس سے گلے کی تکلیف سامنے آتی ہے اور اگر یہ تکلیف بچوں میں ہو تو یہ اس بات کی علامت ہے کہ وہ اپنے آپ کو غیر محفوظ اور مسترد شدہ (Rejected) سمجھتے ہیں اس لئے گھر کے افراد کو چاہیے کہ وہ بچوں کو وہ جذبات اور شفقت فراہم کریں جن کی بچوں کو توقع ہوتی ہے۔ باوجود مشکلات کے بچوں کے ساتھ بہتر رویہ ان کی تکلیف دور کرنے میں مفید ثابت ہوتا ہے۔

ہر انسان چونکہ پیدا کرنے والی ایک بڑی ہستی کے مقصد کو پورا کرنے کے لئے وجود میں آیا ہے اس لئے اسے حق ہے کہ وہ دنیا میں اپنی زندگی آرام اور آزادی سے گزارے اور اگر اسے کسی کام کو سمجھنے اور سیکھنے میں مشکل پیش آرہی ہو تو پھر بھی اس کے وجود کو مسترد نہ کیا جائے۔ اپنے آپ کو اور اپنے بچے کو اپنی اندرونی محسوس کی جانے والی محبت اور شفقت منتقل کریں جس سے وہ بھی پریشانیوں سے بچ جائے گا اور آپ کی تکلیف کا بھی ازالہ ہو جائے گا۔

☆☆☆

گلے کے عام مسائل

"General Throat Problems"

گلا دراصل وہ شاہراہ ہے جس کے ذریعے ہم سانس لیتے ہوئے ہوا کو اندر داخل کرنے کے ساتھ ساتھ خوراک کو بھی اپنے جسم کے اندر داخل کرتے ہیں اور اسی کے ذریعے ہم الفاظ میں اظہار عیاں کرتے ہیں۔ گلے کے مسائل عام طور پر کچھ بیرونی عوامل کو برداشت نہ کرنے یعنی نگل

نے سکتے کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ بعض اوقات اپنے غصے کو بلا ضرورت دبانے اور جذبات کے بے درج ہونے کی وجہ سے بھی اس قسم کی شکایات پیدا ہو سکتی ہیں۔ خصوصاً جب ان جذبات کو بیان کرنے یا ظاہر کرنے سے ارادناڑکا جائے تو یہ بھی گلے کی تکلیف کا سبب بنتا ہے اس لئے یہ کہا جاسکتا ہے کہ گلے کی تکلیف کا زیادہ تعلق خوف سے ہے۔

☆☆☆

گلے کی خراش "گلے کا بیٹھ جانا"

"Hoarseness" (Laryngitis)

اگر کسی آدمی کی آواز بیٹھ جائے تو عام طور پر وہ بات چیت کرنے یا بحث و مکرار کرنے سے دستبردار ہو جاتا ہے۔ اس لئے جب کسی شخص کو اس کے نظریات بیان کرنے کے بعد ان نظریات کے مسترد ہونے کا خوف ہو تو اس قسم کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ گلے کی خراش یا گلے کا بیٹھ جانا ایسی علامات ہیں جو بتاتی ہیں کہ اپنے غصے اور مخالفت کو ظاہر کرنے کا طریقہ سیکھنا چاہیے تاکہ دوسروں کے سامنے اپنا نقطہ نظر مناسب انداز میں پیش کر سکیں چاہے وہ لوگ کتنے ہی با اختیار کیوں نہ ہوں۔ البتہ طریقہ اظہار ایسا ہوتا چاہیے جو دوسروں کے لئے قابل قبول ہو۔

باہر کی دنیا میں آپ کو جو مشکلات پیش آتی ہیں وہ دراصل آپ کے اندر موجود تضادات کا اظہار ہوتا ہے۔ ایسی حالت میں کچھ وقت کے لئے آرام کر لینا اور تنہائی اختیار کر لینا (جس میں اپنے اندر نظر ڈالی جاسکے) زیادہ مفید ہوتا ہے۔ اگر محبت اور اعتماد کے ساتھ اپنا مافی الضمیر بیان کیا جاسکے تو آواز کو خراب ہونے یا گلے کے بیٹھ جانے کی ضرورت نہیں رہے گی۔ ایسے حالات میں رکابی کے ذریعے علاج، ظاہری اور پوشیدہ علامات کو دور کر کے جلد سے جلد سکون پہنچا سکتا ہے اس لئے اس طریقہ کو جتنا جلدی ممکن ہو استعمال کرنا چاہیے۔

☆☆☆

﴿ ٹانسلیٹو "گلے کی غدودوں کا بڑھ جانا یا سوج جانا" ﴾

"Tonsillitis"

جب ٹانسلیٹو سوج جائیں تو نگلنے میں تکلیف ہوتی ہے۔ یہ اس بات کی علامت ہے کہ زندگی میں کچھ چیزیں ایسی موجود ہیں جنہیں مزید قبول نہیں کیا جاسکتا یعنی انہیں نگلا نہیں جاسکتا۔ لیکن اس کے باوجود کسی کے خوف یا خدشے یا حالات یا ماحول کی وجہ سے مذکورہ جذبات کو دہانا پڑتا ہے۔ جسم کے اندر سوجن سے پیدا ہونے والی ہر علامت خاص طور پر ٹانسلیٹو کی سوجن یہ ظاہر کرتی ہے کہ دماغ میں کوئی شدید قسم کی الجھن موجود ہے جسے زبردستی دبا یا جا رہا ہے۔

اس کیفیت سے بچنے کے لئے ضروری ہے کہ آدمی وقتی طور پر جزوی شکست (Retreat) اختیار کر لے اور حالات کو ان کی مرضی کے مطابق کچھ وقت کے لئے گزرنے دے۔ اپنے جذبات اور اپنے غصے کو تسلیم کرتے ہوئے اپنے خوف کا تجزیہ کیا جائے۔ کچھ عرصے میں ڈرانے والے احساسات کمزور پڑنا شروع ہو جائیں گے اور دوبارہ آزاد ماحول میں اپنی مرضی کے مطابق سانس لینا آسان ہو جائے گا۔

☆☆☆

﴿ نگلنے میں تکلیف ﴾

"Difficulty in Swallowing"

اگر کبھی نگلنے میں تکلیف محسوس ہو یا گلے میں کوئی رکاوٹ محسوس ہو رہی ہو تو اپنے آپ سے یہ سوال کیا جائے کہ وہ کون سی بات ہے جسے قبول نہیں کیا جاسکتا یعنی نگلا نہیں جاسکتا۔ اپنی مجبوریوں اور ہندشوں کو تسلیم کیا جائے اور اگر کسی وقت حالات برداشت سے باہر ہو جائیں تو اس صورت میں اپنے آپ کو مجبور نہ کیا جائے باوجود اس کے کہ دوسرے آپ سے ان حالات کے مطابق چلنے کی توقع رکھتے ہوں۔ اس دوران اپنے اندر کے امن اور طاقت کو یاد رکھیں اور اپنی

زندگی اپنی مرضی کے مطابق گزاریں جس سے آپ کو حالات کو قبول کرنے یعنی نگلنے میں آسانی ہو جائے گی۔

☆☆☆

﴿ کھانسی ﴾

"Coughing"

اس کی تفصیل "سانس لینے کا نظام" میں دیکھیں۔

☆☆☆

﴿ گردن کا اکڑ جانا ﴾

"Stiff Neck"

اس بیماری کی تفصیل "نظام حرکت" والے حصے میں دیکھیں۔

☆☆☆

☆ اگر محبت اور اعتماد کے ساتھ اپنا مافی الضمیر بیان کیا جاسکے تو آواز کو خراب ہونے یا گلے کے بیٹھ جانے کی ضرورت نہیں رہے گی۔

﴿ سانس لینے کا نظام "نظام تنفس" ﴾

(Respiratory System)

"سانس لینے کا عمل"

"Breathing in General"

جب ہم سانس لیتے ہیں تو نہ صرف ہم ہوا کے ذریعے بیرونی دنیا کو اپنی جسمانی زندگی کے اندر ملاتے ہیں بلکہ اس کے ذریعے غیر مادی ماحول کو بھی متاثر کرتے ہیں۔ سانس زندگی کی ہر شکل کو آپس میں منسلک کرتا ہے اور تمام شکلوں کو آپس میں جوڑ دیتا ہے۔ اس کے علاوہ سانس کا عمل تمام انسانوں کو بھی آپس میں جوڑتا ہے کیونکہ سب انسان اسی ہوا سے سانس لیتے ہیں اس لئے ہر ذی روح (جو اس ہوا پر دار و مدار رکھتا ہے) آپس میں جڑ جاتا ہے چاہے وہ دوست ہو یا دشمن، پودا ہو یا جانور۔

اس لئے سانس لینے کے عمل کے ذریعے ہم یہ ظاہر کرتے ہیں کہ ہم اپنے ماحول کے ساتھ کس طرح تعلق رکھتے ہیں اور کس طرح اپنا مدعا بیان کرتے ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ نظام ہمیں ان مسائل سے بھی آگاہ کرتا ہے جو ہماری آزادی سے متعلق ہوتے ہیں کیونکہ صرف آزاد آدمی ہی یہ کہہ سکتا ہے کہ "میں اب آزادی کے ساتھ سانس لے سکتا ہوں"۔

سانس لینے کے دو عمل یعنی سانس کو اندر کھینچنا اور باہر نکالنے کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ سانس کے ذریعے ہم کچھ لے یا دے رہے ہوتے ہیں۔ اگر سانس لینے میں دشواری یا پیچیدگیوں میں کوئی مسئلہ ہو تو اپنے آپ سے پوچھیں کہ وہ کون سی چیز ہے جسے آپ لینے یا دینے میں جھک محسوس کرتے ہیں یا کوئی ایسی صورتحال جس سے آپ سامنا کرنا پسند نہ کرتے ہوں یا کسی وجہ سے آزادی کے احساس کو وقتی طور پر پسند نہ کرتے ہوں۔

اس قسم کی پیچیدگیوں کے دوران ریکی کی مدد سے آپ زندگی کے تمام شعبوں میں دوبارہ مکمل کر حصہ لینے اور شفاف طریقے سے تعلقات کے تبادلے کے قابل ہو جاتے ہیں اور آپ کو اپنی زندگی کے تمام حالات کو تسلیم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ زندگی کو مکمل وحدت کے ساتھ منسلک کرنے کی سہولت حاصل کرنے کے لئے ریکی کا رآمد ثابت ہو سکتی ہے۔

☆☆☆

﴿ دمہ ﴾

"Asthma"

جب ایک شخص دمہ کا مریض ہوتا ہے تو وہ بہت ساری ہوا سانس کے ذریعے اندر لیتا چاہتا ہے لیکن سانس باہر نکالتے وقت تکلیف اور رکاوٹ پیش آتی ہے اور چونکہ سانس نکالنے میں ہوا کا اخراج کم ہوتا ہے تو اسی تناسب سے سانس لینے میں بھی دشواری ہوتی ہے۔ چونکہ ہوا کو اندر داخل کرنے کے لئے جگہ کم سے کم ہوتی جاتی ہے اس لئے تازہ ہوا کے اندر داخل نہ ہونے اور داخل شدہ ہوا کو باہر نکالنے کی تکلیف دردناک ہو جاتی ہے۔

یہ کیفیت عام طور پر اس وقت پیدا ہوتی ہے جب کسی شخص کو محبت والے جذبات وصول کرنے کی تمنا تو ہوتی ہے لیکن خود اس نے محبت اور شفقت کے جذبات دوسروں تک منتقل کرنا نہیں سیکھا ہوتا اس لئے اسے اپنے مقصد میں ناکامی ہوتی ہے۔ اگر کوئی شخص مسلسل کچھ حاصل کرتا رہے اور اس کے بدلے میں کچھ دینے کے لئے تیار نہ ہو تو یہ عمل زیادہ دیر تک قائم نہیں رہ سکتا۔ اس قسم کی کیفیت اس وقت بھی پیدا ہوتی ہے جب کسی آدمی نے کچھ حاصل کر لیا ہو لیکن وہ اس میں سے کچھ بھی خرچ کرنے کے لئے تیار نہ ہو۔ بعض اوقات کسی شخص میں اندرونی جذبات اور اشتعالی خیالات کی وجہ سے غصہ موجود ہوتا ہے لیکن وہ اس کے وجود کو تسلیم نہیں کرتا جس کے نتیجے میں اس قسم کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

جیسا کہ الہامی مذاہب میں بتایا گیا ہے کہ ہر آدمی کو یہ مان لینا چاہیے کہ: "اس دنیا

میں ہر شخص کے لئے سب چیزوں کی مناسب مقدار میں موجودگی یقینی ہے، اس لئے کسی بھی چیز کو روک کر رکھنا اور مستقبل کے لئے بچانا بے معنی حرکت ہے۔ زندگی میں جن جن اشیاء کی ضرورت ہوتی ہے وہ ہر انسان کے اندر پہلے سے موجود ہوتی ہیں لیکن انسان کا شعور، اس کے خدشات اور مستقبل کی فکر اسے اس اندرونی بہتات کے علم سے دور رکھتی ہے۔

اس لئے مناسب یہ ہے کہ جو کچھ آپ کے اندر موجود ہے اسے دوسروں تک منتقل کیا جائے جس کے نتیجے میں زندگی کے نئے انداز پیدا ہو کر زندگی کے بہاؤ کو خوشگوار کرتے رہیں گے۔ انسان کو چاہیے کہ وہ اپنی موجودہ ذہنی کیفیت اور اپنی بے قدری کو تسلیم کرنے سے خائف نہ ہو کیونکہ اپنے آپ کو کمزور اور بے حیثیت سمجھنے اور اسے تسلیم کرنے سے اندر کا خلا باہر سے کی پورا کرنے کے لئے حالات پیدا کر دے گا۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ انسان نے زندگی میں جن چیزوں کو مسترد کر دیا ہو یا ان سے بچنے کی کوشش کی ہو، ان کے بارے میں بھی غور فکر کر کے آگاہی حاصل کر لے۔ اس لئے کہ جب زندگی کو تسلیم کرتے ہوئے اس کی وحدت کو آپس میں جوڑنے کی کوشش کی جائے گی تو آدمی کو احساس ہو گا کہ بیرونی زندگی میں اس کے دشمنوں کا وجود باقی نہیں رہا کیونکہ وہ سارے دشمن صرف ذہن اور دماغ کی پیداوار تھے۔ اس کیفیت میں انسان کے لئے آزادی کے ساتھ سانس لینا آسان ہو جائے گا۔

☆☆☆

﴿ سانس لینے میں تکلیف ﴾

"Difficulty in Breathing"

اگر سانس اندر کھینچنے وقت سینے میں گھٹن محسوس ہو یا کسی اور وجہ سے سانس روانی سے نہ لیا جاسکتا ہو تو اپنے آپ سے یہ سوال کیا جائے کہ وہ کیا چیز ہے جو آزادی سے اپنا مقصد بیان کرنے یا اس پر عمل کرنے سے روک رہی ہے اور آسانی کے ساتھ زندگی گزارنے میں رکاوٹ پیدا کر رہی ہے۔ اس کے علاوہ اس بات کی بھی تلاش کی جائے کہ کن حالات کی وجہ سے زندگی

رکاوٹ اور مایوسی کا شکار ہے۔ اس کے بعد اپنے آپ کو یہ احساس دلایا جائے کہ ایک آزاد انسان کی اصل آزادی زندگی کے اندر اور شعور میں موجود ہے اور اگر آزادی کے ساتھ اپنی مرضی پوری کر لی جائے تو سانس لینے کی مشکل دور ہو جائے گی۔

☆☆☆

﴿ پھیپھڑوں میں بندش کی وجہ سے کھانسی کی علامات ﴾

"Bronchitis"

پھیپھڑوں کے اندر سانس کے ذریعے لی جانے والی ہوا کے گزرنے کے لئے باریک نالیاں بنی ہوتی ہیں اور ان نالیوں میں رکاوٹ کی وجہ سے شدید کھانسی کا حملہ ہوتا ہے۔ اس بیماری کی علامات سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ اس بیمار کے لئے اس کے ماحول یا خاندان نے کوئی رکاوٹ یا نظام میں کسی قسم کی خرابی پیدا کر دی ہے اور وہ اندرونی طور پر پیدا ہونے والے غصے اور کشش میں مبتلا ہے جس کی بیرونی علامات اس بیماری کی شکل میں ظاہر ہوتی ہیں۔ کھانسی دراصل یہ ظاہر کرتی ہے کہ جسم یا زندگی کے اندر کوئی ایسی چیز موجود ہے جس سے لاشعوری طور پر جان چھڑانے کی کوشش کی جارہی ہے اور وہ چیز ایسی ہے جو ذہنی تکلیف یا غصہ دلاتی ہے۔

ان علامات سے بچنے کے لئے آدمی کو ذہنی طور پر حالات سے بھجوتا کرتے ہوئے یہ احساس پیدا کرنا چاہیے کہ خاندان کے تمام افراد زندگی کی دوڑ میں اسی طرح شریک ہیں جیسے اس کی زندگی رواں دواں ہے اور ہر آدمی کو اسی طرح اپنی زندگی کی راہیں متعین کرنے کا پورا اختیار ہے جس طرح وہ اپنے لئے راہیں متعین کرتا ہے۔ اس حقیقت کو تسلیم کرنے سے اندرونی سکون اور اطمینان محسوس ہو گا اور زندگی کی روانی میں پیدا شدہ رکاوٹ اسی طرح ختم ہو جائے گی جیسے کسی بھی علاج سے کھانسی کی علامات ختم ہونے پر سانس لینے میں خوشگوار سکون محسوس ہوتا ہے۔

☆☆☆

﴿ نمونیا ﴾

"Pneumonia"

نمونیا کی بیماری دراصل اس بات کو ظاہر کرتی ہے کہ زندگی کے ساتھ اظہار خیال کے عمل میں کسی وجہ سے گڑبڑ (Disturbance) ہو گئی ہے اور انسان کی اثناء اور برداشت کی کوششوں کے درمیان ٹکراؤ کی کیفیت پیدا ہو چکی ہے جس کی وجہ سے جسمانی طور پر پیچھے رہنے سے مشغول ہو گئے ہیں اور نمونیا کی علامات ظاہر ہونے لگی ہیں۔ بعض اوقات متعلقہ شخص کو جذباتی مجردیت کا سامنا ہوتا ہے اور وہ شخص مجبور ہو کر اپنے خول میں بند ہو جانا چاہتا ہے۔

اس کیفیت کے ازالے کے لئے انسان کو چاہیے کہ وہ اپنے خیالات اور خواہشات کے ساتھ سمجھوتہ کرے اور زندگی کے عمل کو رواں دواں رکھنے کے لئے مکمل کرسانس لے اور یہ احساس پیدا کرے کہ زندگی میں غم اور خوشیاں لازم و ملزوم ہیں اور زندگی ہر قسم کے حالات میں روانی سے چلتی ہے اور اسے کسی قسم کی بے اعتدالی سے بچانے کے لئے توازن اور یکجہتی کی ضرورت ہے۔ اس طرح اپنے اندر اعتدال پیدا کرنے سے بیرونی علامات بھی مٹ جائیں گی۔

☆☆☆

﴿ تپ دق "ٹی بی" ﴾

"Tuberculosis (T.B.)"

پیچھڑوں یا جسم کے کسی دوسرے حصے میں "ٹی بی" یہ ظاہر کرتی ہے کہ ماحول اور اثناء میں ٹکراؤ شدت اختیار کر رہا ہے جس کی وجہ سے پوری زندگی میں تناؤ کی کیفیت پیدا ہو چکی ہے اور مریض اپنی ذات کے لئے بہت کچھ حاصل کرنے کی خواہش رکھتا ہے جس کے نتیجے میں وہ زندگی کی وسعت اور تنوع کی اہمیت کو بھول چکا ہے۔

ان حالات میں متعلقہ شخص کو چاہیے کہ وہ حالات کو سمجھنے کی کوشش کرے اور زندگی میں

اپنی آزادی کو برقرار رکھتے ہوئے دوسروں کی آزادی کا احساس رکھے اور یہ جان لے کہ زندگی میں اتحاد اور اختلاف دونوں پائے جاتے ہیں اور یہ یقین کر لے کہ دنیا میں اور زندگی میں ہر شخص کے لئے ہر چیز کی فراوانی ہے۔ اس احساس کو پیدا کرنے کے لئے لمبے عرصے تک توازن کے ساتھ رکھنے کا استعمال مفید نتائج پیدا کر سکتا ہے۔

☆☆☆



دل اور دوران خون کا نظام

The Heart and the Circulatory System

اس حصے میں تین موضوعات پر بحث کی جائے گی۔

☆ دل ☆ خون ☆ دوران خون کا نظام

دل، خون اور دوران خون کے نظام کی عمومی حالت

انسانی جسم میں دل، جذبات اور محبت کی وسعت کی علامت ہوتا ہے جبکہ خون زندگی کے لئے لازم توانائی اور فرحت بخش خوشی کی علامت ہے اور دوران خون اس اہم ترین توانائی اور فرحت بخش خوشی کو پورے جسم میں پھیلانے کا کام کرتا ہے جس کے لئے دل ایک آلہ کار کے طور پر استعمال ہوتا ہے جو جذبات اور احساسات کو محبت کی وسعت کے ساتھ پورے جسم میں پھیلانے کے لئے سرگرم عمل ہوتا ہے۔ ریکی کے ذریعے انسان کو اپنے اندر موجود محبت کے جذبات کو بہتر انداز سے سمجھنے اور انہیں توانائی اور خوشی کے ذریعے پورے جسم تک بلکہ پوری زندگی میں پھیلانے میں مدد ملتی ہے جس کے نتیجے میں انسان کے جسم کے اندر موجود توانائی کو قدرت کے تخلیق کردہ نظام کی توانائی کے ساتھ ملا کر چلنے میں آسانی پیدا ہوتی ہے۔ اس طرح زندگی کی وسعتوں کو محسوس کر کے خود کو اس کا حصہ سمجھنے سے نفس پرستی اور خواہش پسندی کے جذبات کم ہو جاتے ہیں اور دوسروں کے جذبات اور ضرورتوں کا احساس پیدا ہوتا ہے جس کی وجہ سے خود غرضی کم ہو کر بے غرضی زندگی کا معمول بن جاتی ہے۔

☆☆☆

دل کے عمومی مسائل

(Heart Problems in General)

دنیا کی ہر زبان میں روزمرہ کچھ اس قسم کے الفاظ استعمال ہوتے ہیں مثلاً:-

بے دلی، دل کی کمزوری، دل کی سختی، بزدلی، سنگدلی وغیرہ۔ یہ الفاظ دراصل دل کی اس کیفیت کا نام ہوتا ہے جو دل کے اندر موجود جذباتی مسائل کا لمبے عرصے تک برقرار رہنے، خوشی کی کمی، جذبات کے بے اختیار استعمال یا زندگی کو مسترد کر دینے والے خیالات سے پیدا ہوتی ہے جس میں یہ یقین پختہ ہوتا جاتا ہے کہ زندگی صرف ذاتی طور پر زندہ رہنے کا نام ہے۔ جس شخص کو بھی ان عناصر کا احساس ہو جائے اور اس کے دل میں کسی قسم کی خلش محسوس ہو تو اسے چاہیے کہ اپنے دل کے پیغام کو غور سے سنے اور ساتھ ساتھ یہ خیال بھی رکھے کہ اس کے دل اور دماغ میں یا جذبات اور محبت میں توازن قائم رہے تاکہ زندگی کی ترو برقرار رہے۔ ایسی حالت میں رکھی کی توانائی حاصل کرنے کے نتیجے میں پوری ہمت اور شوق کے ساتھ زندگی بسر کرنے کی خواہش پیدا ہوگی اور آدمی کو آزادی کے ساتھ اپنے دلی جذبات کو سمجھنا آسان ہو جائے گا۔ اس توازن کے قیام کے بعد اندرونی تناؤ ختم ہو جاتا ہے اور زندگی کو اپنی پوری خوبصورتی کے ساتھ گزارنے اور دوسروں کو زندگی گزارنے کی اجازت دینے کا موقع مل جاتا ہے۔

☆ جیو اور جینے دو ☆

☆☆☆

☆ دل وہ ٹوٹتا ہے جو سخت ہو جاتا ہے کیونکہ
نرم چیز میں ٹپک موجود ہوتی ہے اور وہ ٹوٹنے
سے بچ جاتی ہے۔

دل کا دورہ ﴿﴾

"Heart Attack"

دل کا دورہ اس وقت پڑتا ہے جب جسم کے اندر موجود اشتعالی توانائی کو نکلنے کا موقع نہ ملے اور وہ مجتمع ہو کر باہر نکلنے کے لئے بے چین ہو۔ جب غصہ دلانے اور جذبات کو بھڑکانے والے عوامل اکٹھے ہو جائیں اور انہیں اپنے اظہار کا کوئی راستہ دستیاب نہ ہو تو وہ پوری طاقت کے ساتھ انسانی جسم پر حملہ آور ہوتے ہیں اس لئے ان کیفیات سے بچنے یا نکلنے کے لئے یہ سمجھنا ضروری ہے کہ دل وہ توانا ہے جو سخت ہو جاتا ہے کیونکہ نرم چیز میں چلک موجود ہوتی ہے اور وہ ٹوٹنے سے بچ جاتی ہے۔ اس لئے یہ احساس پیدا کیا جائے کہ دل محاورنا اس وقت توانا ہے جب آدمی کو ایسے حالات کا سامنا ہو جنہیں وہ تسلیم کرنے کے لئے تیار نہ ہو۔ اگر آدمی اپنے ان جذبات پر شعوری انداز سے غور کرے جن کی تکمیل نہیں ہو سکی تو تکلیف کے پس منظر کو سمجھنے میں آسانی پیدا ہو جاتی ہے اس لئے اپنے بارے میں خود کو کئی سخت فیصلہ کرنے سے پہلے یہ ضروری ہے کہ آدمی اپنے دل کو دوسروں کے لئے کھول دے۔ اسی طرح دوسروں سے مشورہ کرتے ہوئے اپنے مسائل کا حل بھی تلاش کیا جائے تاکہ دل میں دوسروں کی اہمیت کا احساس بھی پیدا ہو۔

☆☆☆

☆ جب غصہ دلانے اور جذبات کو بھڑکانے والے عوامل اکٹھے ہو جائیں اور انہیں اپنے اظہار کا کوئی راستہ دستیاب نہ ہو تو وہ پوری طاقت کے ساتھ انسانی جسم پر حملہ آور ہوتے ہیں۔

دل کا تیز دھڑکنا ﴿﴾

"Heart Flutter"

جب انسان کے جذبات Disturb ہوتے ہیں اور اس کے متعین کردہ ذاتی نظام میں خلل واقع ہوتا ہے تو اس سے دل کے تیز دھڑکنے اور ارتعاش کی علامات پیدا ہوتی ہیں جو صرف اس بات کی نشاندہی کرتی ہیں کہ زندگی میں کہیں نہ کہیں توازن بگڑ چکا ہے۔ اس حالت میں آدمی کو چاہیے کہ وہ شعوری طور پر اس توازن کو بحال کرنے کے لئے غور کرتے ہوئے دل سے نکلنے والے پیغام کو سمجھ کر زندگی کی وحدت کو قائم کرنے کی کوشش کرے تو نہ صرف یہ علامات دور ہو جائیں گی بلکہ ان کے ساتھ منسلک دیگر مسائل بھی ختم ہو جائیں گے۔

☆☆☆

انجائنا ﴿﴾

"Angina Pectoris"

دل کی ایسی بیماری جس میں جسمانی مشقت سے اضافہ ہو اگر دماغ میں غیر شعوری خوف طویل عرصے کے لئے جذبات کی رکاوٹ کا ذریعہ بنیں تو اس بیماری کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ "دل کا سخت ہو جانا"، "دل کا ٹھنڈا ہو جانا"، "دل کا پتھر ہو جانا"، جیسے محاورے ان کیفیات کو زیادہ بہتر انداز سے سمجھنے میں مدد دیتے ہیں۔ جب انسان اپنی خواہش اور انا کو زندگی کی وحدت سے کاٹ کر الگ کر دے جس کے نتیجے میں جذبات کے اظہار میں رکاوٹ پیدا ہو تو انجائنا کی علامات ظاہر ہوتی ہیں کیونکہ عام مشاہدہ ہے کہ جب بھی دو اشیاء کے درمیان دوری پیدا ہوتی ہے تو اس کے نتیجے میں ایک دوسرے کے خلاف مخالفت اور مدافعت کے جذبات بھی پیدا ہوتے ہیں جس کے نتیجے میں خوف بنتا اور بڑھتا چلا جاتا ہے اور اس کا مقابلہ کرنے کے لئے آدمی اپنی طاقت میں اضافہ کرنے کے لئے کوشش میں لگ جاتا ہے۔ اس قسم کے نفسیاتی حالات سے جسمانی

طور پر انجانائی کی بیماری لاحق ہو سکتی ہے۔ اسی طرح اگر آدمی اپنے آپ کو ایک خول میں بند کر لے تو نہ اس تک کسی اور عمل کی رسائی ہو سکتی ہے اور نہ اس کے ذاتی اعمال اور خیالات اسے چھوڑ کر باہر جا سکتے ہیں۔

ایسی صورت میں اگر ایک شخص اپنے آپ کو اس خول سے باہر نکال لے اور ان عوامل پر غور کرے جو اس کے خوف کا ذریعہ بنے ہیں تو آہستہ آہستہ یہ خول کھلتا چلا جائے گا اور خوف کم ہوتا جائے گا۔ انسان کو چاہیے کہ وہ یہ احساس کرے کہ اس کی زندگی مسلسل تباہی سے قائم ہے اور خود کو اپنی ذات میں بند کر لینے سے آدمی تنہائی کا شکار ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے تباہی کا عمل رک جاتا ہے۔ لہذا سب کچھ اپنی ذات تک محدود رکھنے کی بجائے اسے دوسروں کے لئے عام کر دیا جائے تو اپنے اندر کی زندگی کی خوبصورتی کو آزادی کے ساتھ محسوس کرنے اور اس کی نعمتوں سے فائدہ حاصل کرنے کا موقع بھی ملے گا اور جسمانی تکلیف کا ازالہ بھی ممکن ہو جائے گا۔

☆☆☆

﴿خون﴾

"Blood"

"خون کے عمومی مسائل"

(Blood Problems in General)

جب انسان کو خون میں کسی قسم کا مسئلہ پیش ہو تو اس کے جسم سے اس بات کا اظہار ہوتا ہے کہ زندگی میں خوشی اور فرحت کم ہوتی جا رہی ہے اور آدمی کو یہ احساس ہونے لگتا ہے کہ اس کے خیالات اور جذبات آزادی کے ساتھ دوسروں تک رسائی حاصل نہیں کر رہے۔

ایسے حالات میں صرف اپنی سوچوں میں گم ہونے کی بجائے اپنے ارد گرد والے ماحول کی خوبصورتی کو غور سے دیکھا جائے تو زندگی میں مثبت انداز سے سوچنے کی عادت بن جائے گی اس لئے خیالات کو دوسروں پر ٹھونسنے کی بجائے انہیں آزادی سے پہنچے کا موقع دیا جائے تاکہ جنہیں ان خیالات کی افادیت کا احساس ہو، وہ اس سے فائدہ حاصل کرتے رہیں۔ اس طرح خیالات کی روانی زندگی کی روانی کے ساتھ ہم آہنگ ہو جائے گی۔

☆☆☆

☆ دنیا میں طاقت، توانائی اور خوشی اس قدر فراوانی سے موجود ہے کہ سب انسانوں کو اس سے فائدہ لینے کا موقع مل سکتا ہے۔

﴿ خون کی کمی ﴾

"Anaemia"

جب جسم میں خون کی کمی ہو جاتی ہے تو خوشی اور فرحت کا احساس بھی کم ہو جاتا ہے اور طاقت کے اظہار میں بھی کمی آ جاتی ہے جس کی وجہ سے زندگی کی روانی متاثر ہو جاتی ہے۔ یہ کیفیت اس وقت پیدا ہوتی ہے جب آدمی اس توانائی کو استعمال کرنے سے انکار کرتا ہے جسے حاصل کرنا اور استعمال کرنا اس کا حق ہوتا ہے۔

انسان کو چاہیے کہ وہ یہ سمجھنے کی کوشش کرے کہ دنیا میں طاقت، توانائی اور خوشی اس قدر فراوانی سے موجود ہے کہ سب انسانوں کو اس سے فائدہ لینے کا موقع مل سکتا ہے اور یہ کہ جب ہم اپنے آپ کو اس توانائی کے حاصل کرنے کے لئے تیار کریں تو ہمیں اس طاقت، توانائی اور خوشی کو جسم اور زندگی میں داخل ہونے کا موقع فراہم ہونا چاہیے۔

منفی جذبات اور سوچ کے عمل کو بدلنے کے لئے ریکی اہم کردار ادا کر سکتی ہے جس کے ذریعے رویوں میں تبدیلی لائی جاسکتی ہے اور ہمیشہ کے لئے منفی رویہ رکھنے والے افراد مکمل طور پر مثبت انداز سے سوچنے اور عمل کرنے کے لئے تیار ہو جاتے ہیں۔ اس طرح محاورے ہیں:

"ہاں، لیکن" کا رویہ بدل کر "ہاں، بے شک" یا "ہاں، ضرور" جیسا رویہ اختیار ہو سکتا ہے۔

☆☆☆

☆ منفی جذبات اور سوچ کے عمل کو بدلنے کے لئے ریکی اہم کردار ادا کر سکتی ہے اور منفی رویہ رکھنے والے افراد مکمل طور پر مثبت انداز سے سوچنے اور عمل کرنے کے لئے تیار ہو جاتے ہیں۔

﴿ نظام دوران خون ﴾

(Circulatory System)

"شریانوں کا سخت ہو جانا"

(Arteriosclerosis)

یہ بیماری مزاحمت، جذباتی کشمکش، شدت پسندی، رویہ کی سختی اور تنگ دلی یا تنگ نظری کو ظاہر کرتی ہے۔ جب کوئی آدمی دماغ اور جسم میں غیر لچکدار رویہ کو اپنی عادت بنا لیتا ہے تو اسے بعض اوقات اس تبدیلی کا احساس تک نہیں ہوتا۔ ایسے حالات میں اس کا جسم اسے یہ سمجھانے کی کوشش کرتا ہے کہ زندگی کے بارے میں اس کا رویہ نامکمل ہے جس میں کھلے دماغ سے حالات کو نہ سمجھنے، لچکدار رویہ اختیار نہ کرنے اور تحمل اور بردباری میں کمی مختلف تکالیف کا باعث بنتی ہے جو کہ زندگی اور ماحول کی نرمی کو محسوس کر کے اسے تسلیم کرنے میں رکاوٹ پیدا کرتی ہے۔

آدمی کو چاہیے کہ وہ اپنے آپ کو کھول دے اور زندگی میں امن کے ساتھ سکون کا احساس پیدا کرے اور یہ جان لے کہ وہ اور پوری دنیا ایک وحدت کی شکل میں ہیں اور جو شخص پوری دنیا کے ساتھ مل کر اور ہم آہنگ ہو کر چلنا سیکھ جاتا ہے تو اسے خون کی روانی میں سختی محسوس کرنے کی نوبت نہیں آتی۔

☆☆☆

☆ زندگی حرکت کا نام ہے اور حرکت میں رکاوٹ پیدا ہو جانے سے زندگی کی خوبصورتی مدھم پڑ جاتی ہے۔

شریانوں کا اچانک بند ہونا ﴿

"Embolism"

جب کوئی شخص دماغی طور پر شدت پسند اور غیر لچکدار ہو جاتا ہے تو اس کی زندگی آرام اور سکون سے محروم ہو جاتی ہے اور چلک ختم ہو جانے کی وجہ سے سختی اور ٹوٹ پھوٹ کی علامات ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔ زندگی میں مناسب حد تک آرام کرنا جسم کے اعضاء کو سکون پہنچانے کے لئے ضروری ہے لیکن مسلسل آرام کرنا کالی کا سبب بنتا ہے جس کی وجہ سے زندگی کی دوڑ میں سستی اور بے توجہی پیدا ہو جاتی ہے۔

آدی کو چاہیے کہ وہ یہ سمجھ لے کہ زندگی حرکت کا نام ہے اور کوئی بھی انسان اس اصول سے مستثنیٰ نہیں ہے اور حرکت میں رکاوٹ پیدا ہو جانے سے زندگی کی خوبصورتی مدہم پڑ جاتی ہے اس لئے زندگی کی روانی کے ساتھ چلنے کے لئے لچکدار رویہ اختیار کیا جائے اور اپنے دماغ کی تنگی کو ختم کر کے نظر میں وسعت پیدا کی جائے تاکہ برداشت اور تحمل کو فروغ حاصل ہو۔ اسی طرح فطرت میں موجود خوبصورتی کو محسوس کرتے ہوئے اس سے محبت کے جذبات اپنائے جائیں اور یہ سمجھ لیا جائے کہ ہر چیز بننے کی حالت میں قائم رہ سکتی ہے اور کسی بہاؤ میں رکاوٹ اس چیز کے لئے خطرے کا باعث بن سکتی ہے۔ زندگی کے بہاؤ میں شریک ہو کر اس کی خوبصورتی سے بھرپور فائدہ حاصل کریں اس طرح جسم کے اندر خون کی روانی میں چلک پیدا ہو کر جسم کے ہر ذرے کو تقویت ملے گی جس سے توانائی کی مسلسل فراہمی کو یقینی بنایا جاسکتا ہے۔

☆☆☆

☆ زندگی کی روانی کے ساتھ چلنے کے لئے لچکدار رویہ اختیار کیا جائے اور نظر میں وسعت پیدا کی جائے تاکہ برداشت اور تحمل کو فروغ حاصل ہو۔

﴿ بلند فشار خون

"ہائی بلڈ پریشر"

"High Blood Pressure"

(Hypertension)

اگر لمبے عرصے تک کسی شخص کو اپنے خیالات اور جذبات کے اظہار کا موقع نہ ملے تو اس میں بلند پریشر کی علامات ظاہر ہو جاتی ہیں۔ ایسی حالت میں وہ شخص مسلسل اندرونی تناؤ اور بکراؤ کا سامنا کرتا رہتا ہے جس سے اس کے اندر دباؤ کی مستقل کیفیت پیدا ہو جاتی ہے لیکن اس کا کوئی نتیجہ سامنے نہیں آتا۔

انسان کو چاہیے کہ وہ اپنے مسائل کا بغور جائزہ لے اور جو حالات و واقعات اسے غصہ دلاتے ہوں ان کو سمجھ کر حل کرنے یا ان کے ساتھ سمجھوتہ کرنے کی کوشش کرے اور ان مسائل کو اپنے لئے مزاحمت کا ذریعہ سمجھنے کی بجائے ان کے اندر داخل ہونے اور ان کا تجزیہ کرنے کا راستہ ڈھونڈنا چاہیے اور اگر ان مسائل کا حل ممکن نہ ہو تو انہیں برداشت کرتے ہوئے زندگی کے دوسرے امور پر بھرپور توجہ دی جائے۔ جسم کا تناؤ اور اندرونی ٹکراؤ عام طور پر آدی کو یہ بھی سمجھانے کی کوشش کرتے ہیں کہ بعض اوقات ناموافق حالات میں بھی زندگی گزارنے کی عادت ڈالنی چاہیے۔ جب یہ رویہ جسم میں مستقل عادت کی شکل اختیار کر لے گا تو ذہن پر پڑنے والے بوجھ میں کمی آجائے گی اور انسان کو زندگی میں مسائل کا سامنا کرنے میں نئی قسم کی خاموشی اور سکون حاصل ہو جائے گا۔ اس قسم کے رویے اور عادت کے بننے اور فروغ پانے میں رکئی کی توانائی اہم کردار ادا کر سکتی ہے۔

☆☆☆

﴿ فشارخون ﴾

"بلڈ پریشر میں کمی"

"Low Blood Pressure"

(Hypotension)

جب کسی شخص کا بلڈ پریشر کم ہو جاتا ہے تو یہ اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ وہ شخص مسائل کا سامنا کرنے سے بچنے کی کوشش کرتا ہے اور اس میں توانائی، ہمت اور حوصلے کی کمی ہو جاتی ہے اس لئے وہ اپنا نقطہ نظر بیان کرنے یا اپنے مقصد کو حاصل کرنے کے لئے زور نہیں دے سکتا۔ کبھی کبھی یہ بیماری جنسی عمل سے بچنے کی کوشش کو بھی ظاہر کرتی ہے۔

لہذا ایسی تمام کیفیات میں آدمی کو چاہیے کہ وہ اپنے اندر نظر ڈالے اور کسی قطعی فیصلہ پر پہنچنے سے پہلے جسم کے اندر موجود طاقتوں پر غور کر کے اپنے جسم میں ہونے والے ہر عمل کا مشاہدہ کرے اور اپنی ساری کمزوریوں کے باوجود اپنے آپ کو قبول کر لے۔ اگر ایک شخص اپنی ذات کے ساتھ دیانت داری کا رویہ اختیار کرنے میں کامیاب ہو جائے تو جلد ہی وہ یہ محسوس کر لے گا کہ زندگی کی ذمہ داریوں کا سامنا کرتے ہوئے انہیں قبول کرنا اور ان پر عمل کرنا زیادہ مشکل نہیں ہے۔ اگر وہ اپنے اندر نظر دوڑائے تو اسے پتہ چل سکتا ہے کہ اندرونی طور پر وہ کافی طاقتور ہے اور کسی بھی جسمانی عمل کو اختیار کر کے اسے زندگی کی خوشیاں حاصل ہو سکتی ہیں۔

ان علامات کی موجودگی میں اپنی توانائی بڑھانے اور اندرونی طاقت میں اضافہ کرنے کے لئے ریکی سے مدد لی جاسکتی ہے۔

☆☆☆

☆ کبھی کبھی یہ بیماری جنسی عمل سے بچنے کی کوشش کو بھی ظاہر کرتی ہے۔

﴿ وریڈوں کا پھول جانا ﴾

"Varicose Veins"

وریڈوں کے پھول جانے کی علامات اس وقت ظاہر ہوتی ہیں جب کسی شخص کو کوئی ایسا کام کرنا پڑے جسے وہ پسند نہیں کرتا تو جسم کے اندر ایک اختلاف کی کیفیت پیدا ہوتی ہے جس کے نتیجے میں جسم میں تھکاوٹ اور مایوسی ظاہر ہونے لگ جاتی ہے اور آدمی یہ محسوس کرتا ہے کہ اس سے بہت زیادہ کام لیا جا رہا ہے۔ اس سوچ کے نتیجے میں سستی، کمالی، کم ہمتی اور منفی انداز فکر پیدا ہوتا ہے جس سے جسم میں موجود ہلکے پھلکے توانائی اور اندرونی طاقت میں کمی آ جاتی ہے اور پھولی ہوئی رگیں ان خفیہ علامات کو ظاہر کر دیتی ہیں۔

ان کیفیات سے بچنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ آدمی اپنی موجودہ حیثیت کو قبول کرے اور ہر قسم کے حالات میں کسی پیچیدگی رو عمل کا اظہار کرنے سے پہلے اپنے رویے پر غور کرے۔ جب آدمی اپنی ذات میں غور و فکر شروع کرتا ہے تو اسے مکمل سکون اور راحت ملتی ہے اور اس طرح وہ زندگی کو اپنی خواہشات کے مطابق گزارنے کے قابل ہو جاتا ہے۔ لہذا اپنے معاملات میں اپنے رویوں کو تبدیل کیا جائے اور بیرونی دنیا کے ساتھ روابط میں مثبت انداز اختیار کیا جائے۔ جب اس قسم کی آزادی حاصل ہو جائے گی تو دوران خون میں رکاوٹیں خود بخود ختم ہو جائیں گی اور وہ دوبارہ آزادی کے ساتھ جسم میں بہتا اور پھیلنا شروع کر دے گا۔

☆☆☆

☆ مسائل سے چشم پوشی اور ذمہ داریوں سے بچنے کی کوشش رویوں کے نقصان کے ساتھ ساتھ جسمانی طور پر بھی نقصان دہ ثابت ہوتی ہے۔

﴿ دوران خون کی اچانک بندش ﴾

"Circulatory Collapse"

دوران خون میں رکاوٹ کی علامات اس وقت ظاہر ہوتی ہیں جب عملی طور پر انسان ذمہ داری سے بچنے اور مسائل کو حل کرنے کی بجائے ان سے چشم پوشی کر کے اپنی کمزوری کو استعمال کرتے ہوئے دوسروں پر طاقت اور غلبہ حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے لیکن وقتی طور پر بعض حالات کے درست ہو جانے کے کچھ عرصہ بعد اسے محسوس ہوتا ہے کہ اس کے مسائل جنوں کے توں موجود ہیں بلکہ پہلے سے زیادہ شدت اختیار کر گئے ہیں۔ مسائل سے چشم پوشی اور ذمہ داریوں سے بچنے کی کوشش رویوں کے نقصان کے ساتھ ساتھ جسمانی طور پر بھی نقصان دہ ثابت ہوتی ہے۔

کمزوری اور بے کسی کی صورت میں اگر یہ جان لیا جائے کہ بعض حالات پر قابو پانے کے لئے مطلوبہ طاقت موجود نہیں ہے اور اس حقیقت کو تسلیم کر لیا جائے تو کمزوری اور بے کسی نقصان دہ ثابت نہیں ہوتی۔ مسائل کو دبانے کی بجائے ان کا جائزہ لینا مسائل کے حل کی طرف آسانیاں پیدا کر دیتا ہے اور نئے رستوں کی نشاندہی کرتا ہے۔ اس طرح ذمہ داریوں سے بچنے کی بجائے انہیں اچھے طریقے سے انجام دینا آسان ہو جاتا ہے۔ اسی قسم کے حالات میں بعض ایسی علامتیں بھی پیدا ہوتی ہیں جنہیں سرچکرا نا، بے ہوشی کا دورہ پڑنا یا نفسیاتی مسائل جیسی بیماریوں کا نام دیا جاتا ہے۔ ایسی صورت میں محض اندرونی پریشانیوں اور ذمہ داریوں سے بچنے کی عادت کا تجزیہ کر کے ان بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔

☆☆☆

☆ مسائل کو دبانے کی بجائے ان کا جائزہ لینا مسائل کے حل کی طرف آسانیاں پیدا کر دیتا ہے اور نئے رستوں کی نشاندہی کرتا ہے۔

﴿ خون کا جم جانا ﴾

"Thrombosis"

جب خون جم جانے کی علامت ظاہر ہو تو یہ اس بات کا اظہار ہوتا ہے کہ خون کی طرح زندگی کے بہاؤ میں بھی رکاوٹ پیدا ہو چکی ہے جس کے نتیجے میں بے حرکتی کی کیفیت پیدا ہو گئی ہے اور جس طرح ٹھہرا ہوا پانی آہستہ آہستہ خراب ہو جاتا ہے اسی طرح حرکت کی بندش خون کی روانی کو روک دیتی ہے اور بیماری پیدا ہو جاتی ہے۔ اس سے یہ بھی ظاہر ہوتا ہے کہ جسم کی اندرونی چلک کم ہوتی جا رہی ہے اور اس میں سختی کا مادہ بڑھتا جا رہا ہے۔ اسی طرح رویے، خیالات، تصورات اور تجاویز سخت ہو کر چلک سے عاری ہوتے جا رہے ہیں جس کے نتیجے میں خون کی رگوں میں رکاوٹ پیدا ہونا شروع ہو گئی ہے اور بیماری یہ احساس بھی دلاتی ہے کہ اندر کی سختی بڑھتی جا رہی ہے اور اس کی طرف توجہ دینے کی ضرورت ہے۔

اس کیفیت سے بچنے کے لئے سوچ اور رویوں میں تبدیلی کی ضرورت ہے تاکہ اس حقیقت کو تسلیم اور اس کی تصدیق کرنے کے بعد جسم میں یہ احساس پیدا کیا جائے کہ کوئی بھی چیز ساکن نہیں ہوتی اور سختی سے کوئی بھی مسئلہ حل نہیں ہوتا۔ اپنے نظریات کی سختی کو کم کر کے ان میں چلک پیدا کی جائے کیونکہ کسی ایک رائے کا حتمی ہونا ضروری نہیں ہے۔ اس کے برعکس دوسری بہت سی آراء زیادہ مفید، کارآمد اور دور رس نتائج کی حامل ہو سکتی ہیں لہذا دوسروں کے نقطہ نظر کو بھی مناسب اہمیت دی جائے اور اپنے آپ کو اندرونی اور بیرونی طور پر زیادہ آزادی دلائی جائے جس سے رگوں میں خون کی گردش بہتر طریقے سے رواں دواں ہو جائے گی۔

زندگی کے بہاؤ کو دوبارہ رواں کرنے کے لئے رکبی سے مدد لی جاسکتی ہے۔

☆☆☆

سو جن

"Oedema"

سو جن کی بیماری اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ آدمی کسی مخصوص قسم کے حالات سے باہر نہیں نکلنا چاہتا اور اس کی خواہش ہے کہ جو چیز اس کے پاس ہے یا جن حالات میں وہ رہ رہا ہے اس میں تبدیلی نہ آئے اور موجودہ پوزیشن برقرار رہے۔ اس کیفیت میں آدمی کو کسی چیز کے ضائع ہو جانے کا ڈر لگا رہتا ہے لیکن وہ اس ڈر کو قبول کرنے کے لئے ذہنی طور پر تیار نہیں ہوتا جس سے اسے بیماری کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

آدمی کو چاہیے کہ اپنی ضد کو ختم کر دے اور یہ تسلیم کرے کہ جن چیزوں کو وہ اپنی تحویل میں رکھنا چاہتا ہے وہ کسی نہ کسی صورت میں اس سے رہ جائیں گی اور جس حالت زندگی کو وہ برقرار رکھنا چاہتا ہے وہ بہر صورت تبدیل ہو جائے گی اس لئے چیزوں کو مستقل طور پر اپنی تحویل میں رکھنے کی بجائے انہیں دوسروں میں بانٹ دینے کی عادت ڈالی جائے جس کے نتیجے میں کئی گنا زیادہ چیزیں اسے نصیب ہو جائیں گی۔ لہذا کسی چیز کو سنبھال کر رکھنے سے اس میں کمی ہونے اور ضائع ہونے کا زیادہ امکان ہے جب کہ خرچ کرنے سے اضافہ یقینی ہے۔

☆☆☆

☆ چیزوں کو مستقل طور پر اپنی تحویل میں رکھنے کی بجائے انہیں دوسروں میں بانٹ دینے کی عادت ڈالی جائے جس کے نتیجے میں کئی گنا زیادہ چیزیں اسے نصیب ہو جائیں گی۔

ہاضمہ اور اخراج کا نظام

Digestion and Elimination System

☆ معدہ ☆ آنتیں ☆ لبلبہ ☆ جگر ☆ پتہ ☆ گردے ☆ مثانہ ☆

معدہ "Stomach"

معدے کی عمومی شکایات

(Stomach Complaints in General)

معدہ نظام ہاضمہ کا اہم ترین عضو ہے۔ جو خوراک ہم کھاتے ہیں معدہ اسے وصول کرتا ہے اور اسے ہضم کرنے کے فرائض سرانجام دیتا ہے اور جسم کے اندر وصول اور قبول کرنے کی یہ اہلیت مفید مقصد تک پہنچنے کی علامت ہے۔ اس نظام کو چلانے کے لئے معدے کو جسمانی طور پر جن تین عوامل کی ضرورت ہوتی ہے، وہ یہ ہیں:-

(1) کھلا ہونا (2) قبول کرنا (3) محبت سے کام کرنا

اگر کسی شخص میں شعوری زندگی کو محسوس کرنے کی اہلیت میں بندش پیدا ہوگئی ہو تو اس صورتحال کو جسم معدہ خراب ہونے کی شکل میں عیاں کر دیتا ہے۔ اگر ہم اپنے آپ کو دنیا میں پائے جانے والے مختلف قسم کے خیالات، احساسات، نظریات، تجاویز اور تصورات کے لئے کھول دیں اور شعوری طور پر ان سب عوامل کو اکٹھا کر کے اس کے مفید استعمال کے بارے میں سوچنا شروع کریں تو اس کے لئے خود اعتمادی اور اندرونی تحفظ کے احساس کی اشد ضرورت ہوگی۔ اگر اس

میدان میں کسی قسم کی کمی، رکاوٹ، بے اعتدالی یا عدم توازن پیدا ہو جائے تو معدے میں پیدا ہونے والے مسائل ان کی طرف نشاندہی کر دیتے ہیں جس سے یہ پتہ چلتا ہے کہ آدمی میں موجود اعتدالی کمی نے اسے اپنے خیالات اور جذبات کو قبول کرنے سے روک رکھا ہے۔ خاص طور پر غصے اور اشتعال کے جذبات میں رکاوٹ پڑنے سے اندرونی تضادات کا سامنا کرنا مشکل ہوتا ہے۔ ان حالات میں جب ایک آدمی چیزوں کو نگھنے کی بجائے (یعنی جذبات کو سمجھ کر اور اظہار کر کے اس پر عمل کرنے کی بجائے) محض مجبوراً اس پر عمل کرتا ہے تو یہ اس امر کی علامت ہے کہ وہ اس چیز کو نگھنے یا ہضم کرنے کی بجائے خود اس کے نگھنے کا شکار ہو چکا ہے۔ اگر آپ اپنے جذبات اور تضادات کا سامنا کر کے انہیں حل نہیں کریں گے تو وہ آپ کا مقابلہ کر کے آپ کو نقصان پہنچانے میں کامیاب ہو جائیں گے۔

لہذا اگر یہ احساس پیدا کیا جائے کہ زندگی نے آپ کو بہت ساری نعمتوں سے نوازا ہے اور یہ نوازشات مسلسل جاری ہیں، تو اس حقیقت کو تسلیم کرنے سے مایوسی کا خاتمہ ہوگا اور زندگی کو ایک مصیبت یا مسئلہ سمجھنے کی بجائے ایک بیش قیمت تحفہ سمجھا جائے گا اور آپ کو یہ احساس پیدا ہوتا شروع ہو جائے گا کہ ہر قسم کے واقعات کے پس منظر میں کوئی اچھا مطلب یا کوئی اہم مقصد ضرور ہوتا ہے اور یہ کہ کوئی بھی حالت یا چیز بے مقصد نہیں ہوتی لیکن اس حقیقت تک پہنچنے اور اس کا مطلب سمجھنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ آپ اپنے آپ کو کھلا رکھیں اور قبولیت کا مادہ پیدا کریں۔ اس کے بعد آپ محسوس کریں گے کہ آپ کے معدے میں کوئی چیز پتھر کی طرح یعنی بے فائدہ داخل نہیں ہوتی اس طرح آپ کو ان کے ہضم کرنے کے لئے معدے پر غیر ضروری بوجھ نہیں ڈالنا پڑے گا۔ آدمی کو چاہیے کہ وہ اپنے آپ کو زندگی کے سپرد کر دے اور زندگی کو تمام احساسات اور تجربات کے ساتھ قبول کر لے جس کے نتیجے میں اسے اپنے جذبات اور خیالات کو سمجھنے اور انہیں آزادی سے بیان کرنے میں کوئی رکاوٹ پیش نہیں آئے گی۔

﴿بھوک میں کمی﴾

"Lack of Appetite"

بھوک کی خواہش کا کم ہو جانا اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ آپ نئے خیالات اور تصورات کو قبول کرنے سے خوفزدہ ہیں۔ عام طور پر بھوک کی خواہش میں کمی اس وقت ہوتی ہے جب کوئی چیز آپ کی بھوک کو منانے اور ضائع کر دینے کی ذمہ دار ہوتی ہے۔ اسی طرح بعض خیالات اور احساسات آدمی میں اس قسم کی علامات پیدا کرتے ہیں کہ وہ جدت پسندی سے بچنے کی کوشش کرتا ہے۔ ان حالات میں یہ محسوس کرنا ضروری ہے کہ دنیا نئے تصورات اور دلچسپ خیالات سے بھری پڑی ہے اور اگر ان کی طرف پشت کر دی جائے تو آدمی کی زندگی محض آدھی رہ جاتی ہے۔ اس لئے نئے خیالات اور تصورات کو قبول کرنے کے لئے اندرونی صلاحیت میں اضافہ کیا جائے جس کے نتیجے میں آپ کی بھوک دوبارہ بحال ہو جائے گی۔



﴿معدے کی جلن﴾

"Heartburn"

اگر انسان بار بار اپنے غصے کے جذبات کو دبانے کی کوشش کرے تو معدے میں موجود تیزابی اثر والے مواد سے اس کی تیزابیت میں اضافہ ہو جائے گا جو دراصل ایک لاشعوری کوشش ہے کہ جذبات کو طاقت کے ذریعے باہر نکال دیا جائے جس کے نتیجے میں معدے میں جلن پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ معدے کی جلن ایک دباؤ کو بھی ظاہر کرتی ہے جو مزید خوراک قبول کرنے کے لئے رکاوٹ بن جاتی ہے۔ اسی طرح جب انسان بعض ایسی چیزوں کو جن سے اسے نفرت ہوتی ہے یا جن سے اس کا غصہ تیز ہو جاتا ہے، ان سے تنگ آ کر چشم پوشی کا رستہ اختیار کرتا ہے تو اس صورت میں بھی معدہ جلنا شروع ہو جاتا ہے۔

اس لئے یہ ماننا ضروری ہے کہ جس طرح زندگی میں ہر چیز کا کوئی مقصد ہوتا ہے اسی طرح انسان کے رد عمل کا بھی ایک مقصد ہوتا ہے اور اگر اس مقصد کو سمجھنے کی کوشش کی جائے تو اعتماد اور تحفظ کا احساس پیدا ہو جائے گا جس کی وجہ سے آپ اپنی ضروریات کا اظہار بھی کمر کر سکیں گے اور اپنے غصے کو بھی مناسب انداز سے ظاہر کریں گے تاکہ وہ آپ کو تکلیف پہنچانے کی بجائے آپ کے لئے راحت کا ذریعہ بنے۔ یاد رکھیں کہ غصہ نقصان دہ ہے اور اس کا غلط استعمال بھی نقصان دہ ہے لیکن اس کا سختی سے دبانے اور بھی زیادہ نقصان کا باعث بن سکتا ہے۔ اس لئے اسے سمجھنا اور مناسب طریقے سے اظہار کرنا سہولت کا ذریعہ بن سکتا ہے اس طرح عمل کرنے سے معدے کو جلنے کی ضرورت نہیں پڑے گی۔

☆☆☆

﴿ معدے کے زخم "السر" ﴾

"Gastric Ulcers"

جب کوئی شخص اپنے جذبات اور غصے کا اظہار نہ کر سکے تو یہ جذبات اس پر حملہ آور ہو جاتے ہیں اور نتیجتاً اس کے معدے میں زخم پیدا کر دیتے ہیں۔ یہ ایک ایسا عمل ہے جس میں خود اپنے آپ کو تباہ کیا جاتا ہے کیونکہ معدے کے زخم اپنے ہی اندر موجود ہاضمہ کے جوس یا رس سے آہستہ آہستہ پورے معدے کے گل سڑ جانے کا ذریعہ بنتے ہیں۔ لہذا اپنے آپ کو تباہ کرنے کی بجائے اپنے جذبات کو تسلیم اور قبول کریں اور تصادات سے نکرانے کی کوشش کو روک دیں۔ اس قسم کی حالت سے بچنے کے لئے بیرونی تصورات اور خیالات کے لئے اپنے آپ کو کھول دینا چاہیے اور شعوری طور پر کوشش کی جانی چاہیے کہ انہیں ہضم کیا جائے یعنی ان کا تجزیہ کرتے ہوئے انہیں قبول کیا جائے نیز یہ بھی مان لیا جائے کہ ہر شخص میں شفقت حاصل کرنے کی ایک خواہش ہوتی ہے اور وہ چاہتا ہے کہ اسے محبت اور تحفظ ملتا رہے۔

☆☆☆

﴿ تیزابیت ﴾

"Acidosis"

یہ بیماری جسم کے اندر مواد کے ہضم نہ ہونے کو ظاہر کرتی ہے یعنی جسم میں کچھ روپے یا حالات ایسے ہیں کہ انہیں یا تو آپ حل نہیں کرنا چاہتے یا وہ حل نہیں ہو سکتے اور وہ سارے حالات آپ کے لاشعور میں جمع ہو چکے ہیں جس کی وجہ سے وہ جسم کی تیزابیت میں اضافہ کر رہے ہیں اور ان کی وجہ سے بعض جسمانی تکالیف ظاہر ہو رہی ہیں جن میں جوڑوں کا درد بھی شامل ہے۔ لہذا یہ احساس پیدا کرنا چاہیے کہ مسائل کو دبانے سے ان کا حل نہیں ڈھونڈا جاسکتا حالانکہ وقتی طور پر یوں محسوس ہوتا ہے کہ وہ مسئلہ دبانے سے حل ہو چکا ہے۔

آدمی کو چاہیے کہ وہ اپنے مسائل پر غور سے توجہ دے اور جو چیز اسے اندرونی طور پر بے چین کر رہی ہو اس پر غور کرے اور اس کو حل کرنے کی کوشش کرے، بجائے اس کے کہ ان کو دبایا جائے۔ اگر ان مسائل کا حل تلاش نہ کیا جاسکے تو انہیں دبانے کی بجائے برداشت کرنے کی عادت ڈالی جائے اس طرح جس قدر مسائل کو حل کرنے میں کامیابی ہوتی جائے گی، جسمانی تکلیف بھی کم ہوتی رہے گی۔ تیزابیت کا علاج کافی تکلیف دہ ہو سکتا ہے لیکن مسائل کو حل کرنا اور تصادات اور ٹکراؤ کو ختم کرنا آسانی کے ساتھ آپ کی زندگی کی خوشیوں کو بحال کر سکتا ہے اور آپ میں آزادی اور فرحت کا احساس پیدا کر سکتا ہے۔

﴿ دل متلانا اور تے کرنا ﴾

"Nausea and Vomiting"

دل متلانے کی کیفیت اس بات کو ظاہر کرتی ہے کہ کوئی ایسی چیز معدے میں جا چکی ہے جسے معدہ ہضم کرنے کے قابل نہیں ہے۔ اسی طرح جسمانی طریقہ اظہار کی طرح اگر آدمی کو زندگی میں کچھ ایسے حالات پیش آجائیں جنہیں قبول کرنا ممکن نہ ہو اور وہ ان حالات کو مسترد کرنا چاہتا ہو

تو اس نظر نہ آنے والی کیفیت کو جسمانی طور پر دل متلا نے اور بعض اوقات قے کرنے کی صورت میں ظاہر کیا جاتا ہے اور اگر ہم مختلف قسم کی خوراکیں استعمال کر لیں تو بھی متلی کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ اسی طرح اگر بہت سے مختلف خیالات اور نظریات سامنے آجائیں اور ہم انہیں قبول کرنے کے لئے تیار نہ ہوں تو بھی یہ کیفیت پیدا ہو سکتی ہے اور قے کر دینا دراصل اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ ہم مزید قبول کرنا نہیں چاہتے۔ اسی طرح حمل کے دوران دل کا متلا نا اور قے کی کیفیت بھی اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ چونکہ نسوانی اعضاء میں ایک بچے کی پرورش کا عمل شروع ہو چکا ہے لہذا مزید گنجائش نہیں ہے۔

جب متلی کی کیفیت پیدا ہو تو تھوڑی دیر کے لئے اس بات پر غور کیا جائے کہ آپ نے کیا وصول کیا ہے اور کس حد تک ہضم کرنے یا قبول کرنے کی صلاحیت موجود ہے اور کس حد تک باضمہ یا قبولیت، انکار یا مزاحمت کی شکل میں ظاہر ہو رہا ہے۔ اس لئے اگر کوئی تجویز یا خیال (Idea) قابل قبول نہ ہو اور اس کی مقدار یا تعداد میں اضافہ ہوتا رہے اور آپ اس حالت کو تبدیل کرنے کے قابل نہ ہوں تو اس قسم کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

لہذا اپنے بدن کے مشورے پر عمل کیا جائے اور ریکی کے ذریعے اپنی اہلیت میں وسعت اور کشادگی پیدا کی جائے تاکہ آپ میں مزید مقدار یا تعداد میں خیالات اور (Ideas) کو قبول کرنے کی صلاحیت پیدا ہو جائے۔

☆☆☆

☆ یاد رکھیں کہ غصہ نقصان دہ ہے اور اس کا غلط استعمال بھی نقصان دہ ہے لیکن اس کا سختی سے دبا نا اور بھی زیادہ نقصان کا باعث بن سکتا ہے۔ اس لئے اسے سمجھنا اور مناسب طریقے سے اظہار کرنا سہولت کا ذریعہ بن سکتا ہے۔

﴿ آنتوں کا نظام ﴾

"Intestinal Tract"

"گیس کی تکلیف اور کھٹے ڈکار"

"Flatulency"

جب کسی شخص کو کسی ایسے کام کرنے پر مجبور کیا جائے جسے وہ ذہنی طور پر قبول کرنے کے لئے تیار نہ ہو یعنی وہ اس صورتحال کو "نگھنے" کے لئے آمادہ نہ ہو تو یہ ذہنی کیفیت جسمانی طور پر بھوک کے مٹ جانے اور کھٹے ڈکار کی شکل میں ظاہر ہوتی ہے جس سے یہ مراد لی جاسکتی ہے کہ معدہ مزید مواد قبول کرنے کے لئے تیار نہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ حالات کو بے دلی سے قبول کرنے کے نتیجے میں بھی یہ علامات پیدا ہوتی ہیں۔ اسی طرح اگر کسی انسان نے مختلف قسم کی چیزیں وصول کر لی ہوں جس کے ساتھ وہ ارادتا ہم آہنگی نہ رکھتا ہو تو اس قسم کی وصولی اور استرداد سے بھی یہ علامات پیدا ہو سکتی ہیں اس لئے انسان کو چاہیے کہ وہ مختلف قسم کے حالات کو قبول کرنے میں احتیاط کرے اور صرف ان ہی چیزوں کو وصول کرے جنہیں خوش دلی کے ساتھ عمل میں لایا جاسکتا ہے یعنی جسے ہضم کیا جاسکتا ہے۔ آدمی کو چاہیے کہ وہ یہ تسلیم کر لے کہ اس کے لئے بے شمار رکاوٹیں اور حدود موجود ہیں اور اسے اپنی مجبور یوں کو سامنے رکھتے ہوئے اپنے آپ کا محاسبہ کرنا چاہیے اور سب سے اہم بات یہ ہے کہ آدمی کو "نہیں" کہنا بھی سیکھنا چاہیے کیونکہ بعض اوقات کسی نظریہ، خیال یا عمل کو قبول کرنا جسم، ذہن اور معاشرتی حالات کے لئے مناسب نہیں ہوتا اس لئے ایسے حالات میں انکار کر لینا ہر لحاظ سے ضروری اور جائز ہے۔ اگر اس طرح کچھ چیزوں کو قبول کرنے سے انکار کر لیا جائے تو نہ صرف اندرونی طور پر آدمی کو کشادگی اور راحت ملے گی بلکہ زندگی کی لہر بھی جسم میں پہلے کی طرح آسانی کے ساتھ دوڑنا شروع ہو جائے گی۔

﴿ اپنڈکس ﴾

"Appendicitis"

انسانی جسم میں ہر قسم کی سوجن سے متعلق بیماریوں کی طرح اپنڈکس سے بھی اس بات کا اظہار ہوتا ہے کہ زندگی کی روانی میں کہیں رکاوٹ آچکی ہے اور یہ کہ مسئلہ فوری نوعیت کا اور انتہائی ضروری ہے اور جلد از جلد حل چاہتا ہے۔ عام طور پر اس بیماری میں ایک ایسا خدشہ بھی موجود ہوتا ہے کہ اگر اس پر فوری طور پر عمل نہ کیا جائے تو زندگی کے لئے خطرے کا باعث بھی بن سکتا ہے۔ یہ حالت اس وقت پیدا ہوتی ہے جب آدمی اپنے سامنے آنے والے مسائل کا سختی سے معنی ڈٹ کر مقابلہ کرنا چاہتا ہے لیکن مخالف عمل زیادہ شدید ہونے کی وجہ سے مزاحمت کامیاب نہیں ہوتی۔

ایسی صورت میں انسان کو چاہیے کہ وہ پیش آنے والے حالات کا جائزہ لیتے ہوئے انہیں قبول کر لے اور مزاحمت کرنے کی بجائے موافقت نہ رد یہ اختیار کیا جائے اور اگر حالات کو اپنی ڈگر پر چلنے دیا جائے تو کچھ عرصہ بعد محسوس ہوگا کہ اس قسم کا رویہ اختیار کرنا ضروری تھا اور اس میں بھی ایک بہتری موجود تھی۔ اس قسم کے عمل کو تیز کرنے اور حالات کے ساتھ موافقت پیدا کرنے کے لئے ریکی کا استعمال انتہائی مفید نتائج کا حامل ہو سکتا ہے۔

☆☆☆

﴿ آنتوں کا مروڑ ﴾

"Intestinal Spasms"

جب پیٹ میں مروڑ پڑیں تو یہ جسم کے اندر اعصابی تناؤ کو ظاہر کرتے ہیں جو اس بات کی نشاندہی کرتے ہیں کہ یہ شخص زندگی کی روانی میں کسی پرانے دور کے ساتھ چمٹ چکا ہے اور وہ زندگی کے ارتقاء اور نشوونما کی بجائے کسی پرانے مرحلے کو زیادہ اہمیت دیتا ہے جس کی وجہ سے آنتوں میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے اور معدے میں مروڑ کے دورے پڑتے ہیں۔

اس کیفیت سے بچنے کے لئے آدمی کو چاہیے کہ وہ اپنی ترقی اور نشوونما کے دوران پرانے حالات جن کی اب ضرورت نہیں رہی، ان کو اپنے ذہن سے فارغ کر دے جس سے اعصابی تناؤ خود بخود ختم ہو جائے گا اور دوبارہ تناؤ کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا۔ گذرے ہوئے زمانے کو گذرنے دیں، اپنے آپ کو نئی باتوں کے لئے کھلا چھوڑ دیں اور زندگی کو اپنے بہاؤ پر چلنے دیں۔

☆☆☆

﴿ بڑی آنت کے زخموں کا شدید درد اور جلن ﴾

"Catarrhal Colitis" (Colitis Ulcerosa)

یہ بیماری زیادہ تر ان لوگوں کو ہوتی ہے جنہوں نے ایسے والدین کے ساتھ پرورش پائی ہو جو بہت سخت مزاج اور اپنی مرضی کے عین مطابق عمل کرنے اور کرانے کے عادی ہوں جس کی وجہ سے زندگی کے ابتدائی دور میں ایسے بچے کو مسلسل دباؤ، رکاوٹ اور بے عزتی کا سامنا کرنا پڑا ہو اور اس کے اندر خوف نے ڈیرے ڈال دیئے ہوں۔ اس طرح چونکہ وہ اپنی شخصیت کا پوری طرح سے اظہار نہیں کر سکتا، اس لئے وہ زندگی اس طرح گزارتا ہے کہ دوسروں کی مرضی پوری ہوتی رہے۔ چونکہ انسان میں شفقت اور محبت کی شدید طلب ہوتی ہے اس لئے وہ اپنے آپ کو اپنی مرضی سے چلانے کی بجائے کسی ایسی شخصیت سے وابستہ کرنا زیادہ پسند کرتا ہے جو اس کی نظر میں کافی طاقتور ہو۔ اس کیفیت سے بچنے کا آسان طریقہ یہ ہے آدمی اپنے اندر یہ حوصلہ پیدا کرے کہ اس کی زندگی میں اس کی ذات کی اہمیت زیادہ ہے اور کسی دوسرے پر ٹکیہ کرنے کی بجائے اپنی ذات کا جائزہ لیا جائے اور اپنے آپ سے محبت کرنا سکھ لیا جائے۔ اس طرح خود کو قبول کر لینے سے آدمی اپنے آپ کو دوسروں کے رحم و کرم پر چھوڑنے سے آزاد ہو جائے گا اور کچھ ہی دنوں میں اسے یہ احساس ہو جائے گا کہ انسان کی زندگی ایک خوشی والا عمل ہے۔ اس طرح اپنے رویے میں تبدیلی پیدا کرنے سے جسمانی پریشانی اور پیٹ کا مروڑ ختم ہو سکتا ہے۔

﴿ اسہال ﴾

"Diarrhea"

"فوری یا پرانی بیماریاں"

"Acute and Chronic cases"

عام طور پر اسہال کا نفسیاتی سبب ڈر ہوتا ہے کیونکہ محاورہ یہ بھی کہا جاتا ہے کہ۔
"خوف کی وجہ سے کسی آدمی کا پیشاب یا پاخانہ نکل گیا"۔ کبھی کبھی اس طرح بھی ہوتا ہے کہ آدمی
کسی بات یا کسی کام سے جان چھڑانا چاہتا ہے اور اسے قبول کرنے یا ہضم کرنے کی بجائے فوری
طور پر اپنے جسم یا زندگی سے خارج کرنا چاہتا ہے تو اس قسم کی کیفیات پیدا ہو سکتی ہیں یا کبھی کبھی
گذشتہ زمانے کی کوئی بات شعور میں دوبارہ جاگ جاتی ہے جسے بھلا کر دفن کرنے کی کوشش میں بھی
ان علامات کا اظہار ہوتا ہے۔ اگر نئے تصورات، خیالات یا نظریات کو قبول کرنے یا اپنی زندگی کا
حصہ بنانے کی بجائے انہیں شخص سرسری طور پر گزر جانے دیا جائے تو پھر بھی جسمانی رد عمل کے طور
پر اسہال کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ کبھی کبھی یہ تصورات، خیالات اور نظریات بہت شدید طاقت
کے ساتھ سامنے آتے ہیں جس کے نتیجے میں علامات بھی شدید ہوتی ہیں اور یہ خصوصاً اس زمانے
میں پیش آتا ہے جب کوئی شخص اپنے ملک سے باہر دوسرے ملکوں میں سفر کر رہا ہو۔

آدمی کو چاہیے کہ اپنے اندر یہ احساس پیدا کرے کہ تمام نظریات، خیالات، تصورات
یا حالات کسی نہ کسی بہتر مقصد کی خاطر سامنے آتے ہیں اور ان کی افادیت کے ساتھ ساتھ اس کے
اندر خوبصورتی کا عنصر بھی موجود ہوتا ہے اس لئے سارے حالات کو یکسر مسترد کرنے کی بجائے ان
کا بغور جائزہ لیا جائے اور کسی خوف یا منفی رویہ کے بغیر ان کا سامنا کیا جائے یعنی اپنے آپ کو ان
کے لئے کھول دیا جائے اور ان خیالات اور واقعات میں سے جس حد تک کوئی عنصر قابل قبول اور
خوبصورت ہو اس سے استفادہ کیا جائے۔

﴿ بواسیر ﴾

"Haemorrhoids"

اس بیماری کی علامات جسمانی طور پر اس ذہنی کیفیت کی عکاسی کرتی ہیں جس میں ایک
شخص اپنے مسائل سے فارغ نہیں ہونا چاہتا اور وہ کسی نہ کسی صورت ان کے ساتھ منسلک رہتا
چاہتا ہے حالانکہ وہ مسائل اس کے لئے بہت ذہنی تناؤ اور بوجھ کا ذریعہ ہوتے ہیں۔

ان کیفیات کا علاج یہ ہے کہ اپنے اندر غور کیا جائے اور یہ دیکھا جائے کہ وہ کون سی چیز
ہے جو اسے ڈر رہی ہے۔ اس مسئلے کو بغیر خوف کے دیکھنے اور سمجھنے کی کوشش کی جائے اور اس مسئلے
سے جان بچا کر نکلنے کی کوشش نہ کی جائے بلکہ اس کے اندر رہتے ہوئے درمیانی رویہ اختیار کیا
جائے اور کسی چیز کی تردید یا اسے برا بھلا کہنے سے احتراز کیا جائے۔ اس طرح ایک شخص اگر اپنے
مسئلے کو قبول کر کے اسے سمجھنے کی کوشش کرے اور اسے بلا تعصب حل کرے یا اس کا سامنا کرے تو
اپنے آپ کو بالکامحسوس کرے گا اور اس کے جسم پر پڑنے والا بوجھ اتر جائے گا۔ علاوہ ازیں وہ زندگی
کو موجودہ شکل میں بغیر کسی تکلیف کے گزارنے کے ساتھ ساتھ بواسیر سے بھی نجات پا جائے گا
اور دوبارہ اسے اس قسم کے تکلیف دہ مسئلے کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا۔

☆☆☆

﴿ ہاضمہ کی شکایات ﴾

"Digestive Complaints"

انسان کے جسم میں چھوٹی آنت، خوراک کو حل کرنے اور اس کا جائزہ لینے کا کام کرتی
ہے اس لئے اسے تجزیہ اور ہضم کی علامت سمجھا جاتا ہے لہذا مسائل کا تجزیہ نہ کرنا اور ان کو ہضم
کرنے سے انکار اور ان پر تنقید کرنا اس بیماری کی علامات کی صورت میں ظاہر ہوتی ہیں۔ جب
انسان میں بنیادی طور پر خوف کا عنصر موجود ہو اور ساتھ ساتھ خصوصی طور پر یہ شکوہ باقی رہتا ہو کہ

اسے جس قدر ملنا چاہیے تھا اتنا نہیں ملا تو یہ خوف اور شکوہ بیماری کا سبب بنتا ہے۔ اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ آدمی میں تحفظ کے احساس کی کمی ہونے کی وجہ سے تنقید کرنے کی عادت زور پکڑ گئی ہے۔ اگر انسان اپنے آپ کو اس بات کا عادی بنالے کہ وہ اپنے رویے میں کشادگی پیدا کر لے تو ہر قسم کے حالات میں وہ بغیر تنقید یا تردید کے گزر جائے گا اور اس روانی کے ساتھ گزرنے کی وجہ سے اسے کسی جسمانی تکلیف کا سامنا نہیں کرنا پڑے گا۔ زندگی میں چھوٹے بڑے مسائل پیش آتے رہتے ہیں لیکن ان کی اہمیت کے پیش نظر ان پر توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر چھوٹے مسائل کو زیادہ گہرے طریقے یا سنجیدگی سے نہ لیا جائے اور بڑے مسائل کا جائزہ لیتے ہوئے ان سے خوشگوار انداز میں عہدہ برآ ہونے کی کوشش کی جائے تو زندگی کے کھیل میں انسان مزید بہتر جوش اور جذبے کے ساتھ شریک ہو سکتا ہے اور اس طرح اس کے جسمانی مسائل بھی خود بخود حل ہو جائیں گے۔

قبض ﴿﴾

"Constipation"

قبض ہو جانا ایک انتہائی واضح علامت ہے کہ انسان کے نفسیاتی مسائل کس طرح اس کے جسم کو متاثر کرتے ہیں۔ جب ایک آدمی لالچ کی انتہا پر پہنچ جائے اور وہ چاہے کہ دنیا کی جو چیزیں اسے میسر ہیں وہ ہمیشہ اس کے پاس رہیں بلکہ دوسروں کے پاس بھی اگر کوئی چیز موجود ہے تو وہ بھی اس شخص کو مل جائے تو اس سے یہ اظہار بھی ہوتا ہے کہ وہ شخص اپنے پرانے خیالات کو چھوڑنا بھی نہیں چاہتا اور اسے مسلسل اس بات کا بھی خدشہ لگا رہتا ہے کہ وہ بے ہوش مسائل کہیں دوبارہ اٹھ کر سامنے نہ آجائیں۔ اس طرح آدمی کو نہ صرف ذہنی طور پر قبض کا سامنا ہوتا ہے بلکہ جسمانی طور پر بھی قبض کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

ان مسائل سے اپنے آپ کو بچانے کے لئے سب سے ضروری عمل یہ ہے کہ درگزر کی عادت اپنائی جائے، گزشتہ زندگی کے مسائل کو بھولنے کی کوشش کی جائے، پرانے پسندیدہ خیالات

کو چھوڑ دیا جائے اور زندگی کو فیاضی کے ساتھ گزرنے کا موقع فراہم کیا جائے تو آپ کو محسوس ہوگا کہ تحفظ آپ کے اندر موجود ہے اور ہر قسم کی نعمتیں جو آپ باہر تلاش کر رہے ہیں وہ آپ کی زندگی اور جسم کے اندر موجود ہیں اس کے لئے صرف رویہ میں تبدیلی پیدا کرنے کی ضرورت ہے۔

☆☆☆

﴿﴾ چھوٹی آنت کا زخم ﴿﴾

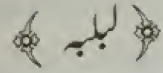
"Duodenal Ulcer"

اگر کوئی شخص بار بار اپنے اشتعالی جذبات سے اپنے آپ کو نقصان پہنچاتا رہے تو اس سے اس کے ذہن میں تناؤ (Tension)، خوف، پریشانی (Anxiety) اور دباؤ جیسی تکلیف پیدا ہو جاتی ہیں اور یہ چیزیں آہستہ آہستہ انسان کو اندرونی طور پر کھانا جاتی ہیں جس طرح معدہ کا زخم معدہ اور نظام ہضم کو تباہ کر دیتا ہے۔

ایسے موقع پر یہ سوچا جائے کہ اپنے اشتعالی جذبات کا سامنا کیسے کیا جائے؟ ایک طریقہ یہ ہے کہ اگر اس کے اظہار کے ذریعے کسی دوسرے شخص کو تکلیف نہ پہنچے تو اسے ظاہر کیا جاسکتا ہے بصورت دیگر آدمی کو چاہیے کہ وہ یہ تسلیم کر لے کہ اس کے خیالات اشتعال انگیز ہیں لیکن اسے ان کی تردید کرنے یا اپنے خلاف کوئی فیصلہ کرنے کی بجائے اپنے اشتعال کی وجہ پر غور کیا جائے تو تھوڑی دیر میں غصہ بیٹھ جائے گا اور اس کے نتیجے میں ہونے والی جسمانی تکلیف ختم ہو جائے گی۔ تناؤ کو ختم کرنے میں یہی انتہائی اہم ذریعہ ثابت ہو سکتی ہے۔

☆☆☆

☆ جو محبت نہیں کرتے وہ خود بھی کڑوے ہو جاتے ہیں اور جو خوشی محسوس نہیں کرتے ان کے آس پاس رہنے میں دوسروں کو بھی خوشی نہیں ہوتی۔



"Pancreas"

(ذیابیطس "شوگر")

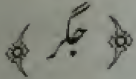
"Diabetes"

اس بیماری کی جڑ میں جو سبب موجود ہے وہ یہ ہے کہ انسان چاہتا ہے کہ اسے محبت اور شفقت ملے لیکن وہ اس محبت اور شفقت کو وصول کرنے کے لئے تیار نہیں ہوتا جس کی وجہ سے جسم میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے اور مناس کم ہو جاتی ہے اور اس کا ورے کے مطابق عمل ہوتا ہے کہ:-
"جو محبت نہیں کرتے وہ خود بھی کڑے ہو جاتے ہیں اور جو خوشی محسوس نہیں کرتے ان کے آس پاس رہنے میں دوسروں کو بھی خوشی نہیں ہوتی۔"

اگر ایک شخص میں زندگی کی مناس کم ہو اور وہ یہ تمنا کرے کہ اسے محبت بھرے جذبات ملیں جن سے وہ خود عاری ہوتا ہے تو ذیابیطس (شوگر) جیسی شکایات پیدا ہو سکتی ہیں اس لئے آدمی کو چاہیے کہ وہ ماضی کو بھول جائے اور یہ جان لے کہ محبت، شفقت اور بھرپور زندگی کی خواہش انسانی زندگی کی بنیادی ضرورتوں کا حصہ ہے۔

☆☆☆

☆ ریکی کافن سیکھنے کے لئے ضروری ہے کہ دل اور دماغ میں
ریکی کو اپنی ذات اور دوسروں کی بہتری کے لئے استعمال کرنے کی
مخلصانہ خواہش موجود ہو۔



"Liver"

"جگر کی عمومی شکایات"

"Liver Complaints in General"

جگر کا سب سے اہم کام جسم کے اندر خوراک کو ختم کرنے میں مدد دینا اور خوراک میں سے زہریلے اجزاء کو دور کرنا ہوتا ہے۔ جسم کرنے کے عمل کے دوران جگر خوراک میں سے نشاستہ دار اجزاء اور کاربوہائیڈریٹس (Carbohydrates) اور پروٹین کو الگ کرتا ہے۔ اس تجربے کے دوران جگر نے یہ اندازہ بھی لگاتا ہوتا ہے کہ خوراک میں سے کون سی چیز جسم کے لئے مفید ہے اور کون سی چیز نقصان دہ ہے اس لئے نفسیاتی اور روحانی انداز سے جگر پر تجربہ کرنے، افادیت کا اندازہ لگانے اور اس کے مطابق فیصلہ کرنے (تا کہ تناسب اور توازن برقرار رکھا جاسکے) جیسے فرائض انجام دینے کی ذمہ داری ہوتی ہے۔ جگر حیوانی اور نباتاتی پروٹین کو انسانی پروٹین میں تبدیل کرتا ہے اور اس طرح جسم کا یہ عضو ایک کم درجے کی چیز کو اعلیٰ پیمانے کی چیز میں تبدیل کر کے ارتقاء اور ترقی کی علامت بن جاتا ہے۔ اس عمل کے دوران اس کے بنیادی جزو یعنی امینو اسڈ (Amino Acid) میں تبدیلی نہیں آتی یعنی اس کی ساخت بحال رہتی ہے البتہ اس کا طریقہ اظہار تبدیل ہو جاتا ہے۔ بالکل اسی انداز سے زندگی کی مختلف شکلیں دراصل ایک بنیادی ہستی کے اظہار کے مختلف انداز ہیں اور جگر اس حقیقت کو بیان کرنے کا ایک ذریعہ ہے اس لئے جگر کو مذہب یا بنیادی ہستی کے ساتھ تعلق جوڑنے والے اعمال سے منسلک کیا جاتا ہے۔

اگر کسی شخص کو جگر میں کوئی تکلیف ہو تو اسے چاہیے کہ اپنے آپ سے یہ سوال کرے کہ کیا وہ زندگی کے کسی خاص حصے میں ضرورت سے زیادہ کاروائی تو نہیں کر رہا؟ اس قسم کی کاروائی

اگرچہ اس کے لئے ذہریلی نہ ہو مگر پھر بھی یہ اس کے لئے زندگی میں کسی حد تک نقصان کا باعث بنے گی اور یہ بھی غور کر لینا چاہیے کہ کیا مختلف امور کے متعلق فیصلہ کرنے کے معیار مناسب ہیں؟ یہ بھی جائزہ لینا چاہیے کہ کیا آپ کو بہت سی چیزوں کے بارے میں بہت سی شکایات لاحق ہوتی رہتی ہیں؟ کیا آپ کی خواہشات بہت بلند ہیں؟ آپ کا اپنی اندرونی زندگی کے ساتھ تعلق کیا ہے؟ ان سوالوں کا جواب ڈھونڈتے ہوئے آپ کو جگر کے مسائل کی وجہ معلوم ہو جائے گی۔

انسان کو یہ سمجھ لینا چاہیے کہ سچائی دراصل سادگی کا نام ہے اس لئے جس قسم کے حالات کو آپ ضرورت سے زیادہ اہمیت دیتے ہیں ان میں اپنی خواہش پرستی کو کم کرنے سے بہت سارے مسائل خود بخود حل ہو جائیں گے اس لئے خوب سے خوب تر کی تلاش کو ترک کیا جائے اور حالات کو روانی کے ساتھ قبول کیا جائے جس کے نتیجے میں آزادی، اعتماد، محبت، شفقت اور دوسروں کو سمجھنے سے آپ کے اندر بھی یہ صفات پیدا ہو جائیں گی۔ ان صفات کو جاننے اور ترقی دینے کے لئے ریکی کا استعمال کیا جاسکتا ہے جو زندگی میں غیر محسوس انداز سے انقلابی تبدیلی لانے کا ذریعہ بن سکتی ہے۔

☆☆☆

﴿ پیلایر قان ﴾

"Jaundice"

اگر ایک شخص میں ایسی عادت پڑ جائے کہ وہ ہر بات میں مبالغہ آرائی سے کام لے اور اس کی ہر سوچ میں تعصب کا عنصر بڑھ جائے تو یہ حالت اس عمل کی عکاس ہوتی ہے کہ اس کے نظریات کے "رنگ بگڑ چکے ہیں" جس کے نتیجے میں اسکی جلد کا رنگ بھی زردی مائل ہو جاتا ہے۔ اس کیفیت سے بچنے کے لئے آدمی کو چاہیے کہ وہ برداشت کا جذبہ پیدا کرے اور جسم میں توازن برقرار رکھتے ہوئے دوسرے لوگوں کو محبت اور ہمدردی سے نوازے تو اس کے مسائل دور ہو جائیں گے۔

ہیپتان کی بیماری انسان کو یہ پیغام دیتی ہے کہ اس نے یکطرفہ رویہ اختیار کرنے میں شدت کا مظاہرہ کیا ہے جبکہ توازن بحال کرنے سے یہ عادت ختم ہو سکتی ہے۔ جسم کے توازن کو بحال کرنے اور نظریات میں برداشت اور دوسروں کے ساتھ ہمدردی کا جذبہ ابھارنے کے لئے ریکی ایک قابل عمل راستہ فراہم کرتی ہے۔

☆☆☆

﴿ کالایر قان ﴾

"Hepatitis"

یہ بیماری جسم کے اندر ہونے والے شدید نگراناؤ اور تضادات کا اظہار کرتی ہے۔ اگر ایک شخص کو صحیح فیصلہ کرنے میں مشکل پیش آرہی ہو یا حالات کے مطابق مناسب فیصلہ نہ کر سکے کی صورت میں اس کے اندر غصہ، خوف اور مقابلے کی کیفیت پیدا ہو رہی ہو تو اس بیماری کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ اسی طرح اگر کسی شخص نے کسی خاص سلسلے میں صرف اپنے مفاد کو پیش نظر رکھتے ہوئے کافی زیادہ پیش رفت کر لی ہو تو کالایر قان کی علامات سامنے آتی ہیں۔

یہ علامات اسے مجبور کرتی ہیں کہ وہ اپنے نامناسب رویے پر قابو پائے اور کچھ وقت کے لئے آرام کرے تاکہ چیزیں اپنے رخ پر آسانی کے ساتھ رواں دواں ہو جائیں نیز ہر وقت تنقید، غصہ اور قدیم تصورات پر مشتمل رویہ کو ختم کیا جائے تو حالات دوبارہ اپنی مناسب ڈگر پر چل پڑیں گے اور آدمی کو موقع ملے گا کہ وہ دوبارہ زندگی کا ایک نیا باب شروع کرے۔

☆☆☆

☆ اگر اپنے ضمیر کی آواز پر عمل کرتے ہوئے شعوری طور پر اپنے اندر چلک اور مثبت انداز فکر پیدا کیا جائے تو ہر قسم کی جسمانی تکالیف سے آزادی حاصل کی جاسکتی ہے۔

جگر کا سکڑنا

"Cirrhosis of the Liver"

جگر کی بے قاعدگیوں کے بارے میں جو علامات اس سے پہلے بیان کی گئی ہیں ان پر غور کرنے اور ان کا تجزیہ کرنے سے اس بات کا پتہ چل جائے گا کہ جگر میں زخم پیدا ہونے کی بنیادی وجہ کیا ہے۔ جب مذکورہ علامات میں شدت پیدا ہو جائے اور اس کا حل سامنے نہ آئے تو بیماری کی شدت میں اضافہ ہوتے ہوئے جگر کی چھوٹی موٹی تکالیف باآخِر جگر کے زخم کی صورت میں ظاہر ہوتی ہیں جو بعض اوقات جگر کے سرطان کی شکل بھی اختیار کر سکتی ہیں۔ یہ کیفیت اس وقت پیدا ہوتی ہے جب کوئی شخص ابتدائی سادہ علامات سے سبق سیکھنے اور مناسب نتائج حاصل کرنے کی بجائے اپنے رویے کی سختی کو برقرار رکھے۔

آدمی کو چاہیے کہ وہ اس بات کو مد نظر رکھے کہ اس کے خیالات اور نظریات میں تبدیلی نہ ہونے کی وجہ سے اس کی اندرونی زندگی بھی تبدیل نہیں ہوگی اور تکالیف میں اضافہ اسے پکار پکار کر یہ بتانے کی کوشش کرے گا کہ اب اپنے رویوں میں تبدیلی پیدا کرنے کا شاید آخری موقع ہے۔ انسان کا ضمیر اور شعور اس کی زندگی کا حکمران ہے۔ اگر اپنے ضمیر کی آواز پر عمل کرتے ہوئے شعوری طور پر اپنے اندر چلک اور مثبت انداز فکر پیدا کیا جائے تو ہر قسم کی جسمانی تکالیف سے آزادی حاصل کی جاسکتی ہے لہذا اس مقصد کو حاصل کرنے کے لئے جتنی جلدی فیصلہ کر لیا جائے اتنا ہی سکون اور راحت کا ذریعہ بن سکتا ہے۔

☆☆☆

☆ اگر ہر وقت تنقید، غصہ اور قدیم تصورات پر مشتمل رویہ کو ختم کیا جائے تو حالات دوبارہ اپنی مناسب ڈگر پر چل پڑیں گے اور آدمی کو موقع ملے گا کہ وہ دوبارہ زندگی کا ایک نیا باب شروع کرے۔

پتہ

"Gall Bladder"

"پتہ کی عمومی تکالیف"

"Gall Bladder Complaints in General"

پتہ میں موجود مواد ایک انتہائی تیز عنصر ہوتا ہے جو ہر قسم کی جڑی اور روغنات کو توڑ کر ان کے مفید اجزاء کو جسم میں استعمال کرنے کے قابل بناتا ہے۔ پتہ کی تمام تکالیف جسم کے اندر اشتعالی جذبات کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں اور اکثر اوقات آدمی کو اس بات کا احساس بھی نہیں ہوتا کہ اس میں اس قسم کے جذبات موجود ہیں اس لئے پتہ کی تکالیف ظاہر ہو کر اس خفیہ حالت کا اظہار کرتی ہیں کہ یا تو اشتعالی جذبات کود بایا گیا ہے یا توانائی کا بہاؤ رک چکا ہے اور جب توانائی کو شعوری طور پر باہر نہ نکالا جائے تو وہ درد کی کیفیت سے نکلنے کی کوشش کرے گی۔

اس لئے آدمی کو چاہیے کہ وہ ان امور کا جائزہ لے جو اسے غصہ دلاتے ہیں لیکن ایسا کرتے ہوئے اپنے خلاف کوئی فیصلہ یا تبصرہ نہ کیا جائے۔ اپنے آپ سے دیانت داری کا مظاہرہ کیا جائے اور خود کو اپنی موجودہ حالت اور طاقت کے ساتھ قبول کیا جائے اسی طرح اپنے دل میں یہ احساس پیدا کیا جائے کہ جسم میں موجود توانائی اور طاقت جسم کے لئے مفید خدمات انجام دیتی ہیں اور ان کا مناسب استعمال آدمی کو تکالیف اور شکایات سے محفوظ رکھتا ہے۔ اس قسم کا رویہ اختیار کرنے سے غصے والے جذبات ختم ہو جائیں گے اور آدمی اپنی توانائی کا مثبت استعمال کرنے کے قابل ہو جائے گا۔

☆☆☆

﴿ پتے کی پتھری ﴾

"Gall Stones"

جب پتے کی عمومی تکالیف کی مندرجہ بالا علامات زیادہ بڑھ جائیں اور ان کا مناسب علاج نہ ہو تو رویے کی ترشی، جذبات کی سختی، غصے کی فراوانی اور اشتعالی جذبات میں اضافہ پتھری کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔ ہو سکتا ہے کہ ایسے شخص کی زندگی مجبور کرنے والی مخالف طاقتوں کے زیر اثر ہو جس کی وجہ سے وہ اپنے رویوں میں تبدیلی لانے کے قابل نہ ہو۔

اس قسم کی علامات کا علاج یہ ہے کہ آدمی اپنے آپ کو زندگی کی ساری خوبصورتیوں اور مٹھاس کے لئے کھول دے۔ ماضی کو گذر جانے دے اور یہ فیصلہ کرے کہ آئندہ کی زندگی ترشی اور کڑواہٹ میں گزارنے کی بجائے اپنے اندر اپنی ذات اور دوسرے لوگوں کے لئے محبت اور شفقت کے جذبات کو بڑھایا جائے گا۔ اس طرح رویوں کی سختی نرم ہو کر جسمانی تکالیف کو ختم کرنے میں مدد دے گی۔ اس سلسلہ میں صحیح فیصلہ کرنے اور راہنمائی حاصل کرنے کے لئے ریکی سے مدد لی جاسکتی ہے۔

☆☆☆

☆ رویے کی ترشی، جذبات کی سختی، غصے کی فراوانی اور اشتعالی جذبات میں اضافہ پتھری کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔

﴿ گردے ﴾

"Kidneys"

"گردوں کی عمومی تکالیف"

"Kidney Complaints in General"

جسم کے اندر مختلف اعضاء جوڑیوں کی شکل میں موجود ہیں اور گردوں کی جوڑی بھی اس بات کی مظہر ہے کہ زندگی میں اس طرح کے اشتراک عمل اور پارٹنرشپ کی بہت اہمیت ہے۔ جس طرح پھیپھڑے دوستی اور خیالات کے اظہار کی نمائندگی کرتے ہیں یا جنسی اعضاء جنسی تعلقات کی جوڑیوں کا اظہار کرتے ہیں، اسی طرح گردے بھی ارادوں اور خواہشات کی تکمیل کی علامت ہیں جو یہ بھی ظاہر کرتے ہیں کہ انسانی جسم کا لا شعوری جز کسی ساتھی کے بغیر تکمیل نہیں پاتا۔ عام طور پر ہم ان لوگوں کو متاثر کرتے ہیں یا ان میں کشش محسوس کرتے ہیں جو ہمارے "سائے" کی عکاسی کر رہے ہوں جس سے مراد یہ ہے کہ جو کچھ ہم بننا چاہتے ہیں یا جس چیز کو حاصل کرنا چاہتے ہیں یا جس شکل کو ہم دہانا چاہتے ہیں، وہ ہمارا سایہ ہوتا ہے لیکن ہم نے اس سے قریبی تعلق قائم نہیں کیا ہوتا جس کی وجہ سے سایہ کی غیر موجودگی میں ہماری زندگی کی تکمیل نہیں ہوتی۔

اگر ایک شخص کو گردوں میں کسی بھی قسم کی تکالیف ہوں تو وہ اس بات کی علامت ہوتی ہیں کہ وہ شخص اپنی کمزوریوں اور اپنے مسائل کو زیادہ زور دے کر اپنے دوستوں یا دوسرے لوگوں پر ظاہر کرتا رہتا ہے جس کے نتیجے میں آدمی ایک طرف تو بہت زیادہ حساس ہو جاتا ہے اور دوسری طرف اس میں مایوسی اور برہمی کے جذبات ترقی پاتے ہیں۔ اس قسم کے شخص کو دوسروں پر ہر وقت تنقید کی عادت پڑ جاتی ہے۔

جس طرح گردے جسم کے اندر سے نقصان دہ اور غیر ضروری مواد کو باہر نکالنے میں سرگرم عمل ہوتے ہیں اور اگر اس غیر ضروری مواد کو باہر نہ نکالا جائے تو زہریلے اثرات پیدا ہو سکتے ہیں، اسی طرح اگر رویوں اور خیالات میں نقصان دہ عناصر کو چھانٹ کر الگ نہ کیا جائے اور انہیں حل کرنے کی بجائے ہر وقت ان کا تذکرہ اور تنقید جاری رکھی جائے تو یہ عادت بھی انسان کے لئے زہریلے اثرات رکھتی ہے۔

آدمی کو چاہیے کہ وہ اس بات پر غور کرے کہ اسے اپنے دوستوں اور تعلق رکھنے والے لوگوں کے ساتھ کس قسم کے مسائل درپیش ہیں اور وہ لوگ اس شخص کے لئے کن رکاوٹوں کا باعث بنتے ہیں اور اس غور و فکر کے نتیجے میں انسان راہنمائی حاصل کر کے اور اسے دل سے قبول کر کے زندگی میں تبدیلی لاسکتا ہے۔ انسان کو بیرونی طور پر جن چیزوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے جس کے نتیجے میں اس کے اندر ایک رد عمل پیدا ہوتا ہے۔ اگر اس پر مثبت انداز سے عمل کیا جائے تو انسان اپنے آپ کو جاننے کے قابل ہو جائے گا جس سے اس میں ذہنی نشوونما اور عملی بالغ نظری پیدا ہو جائے گی اور اس طرح انسان خود اپنی زندگی کے ساتھ دوستی شروع کر دے گا اور پھر اسے دوسروں پر تنقید کرنے یا ان میں خامیاں تلاش کرنے کی ضرورت نہیں ہوگی۔

اگر ایک آدمی اپنے آپ کو اس مقصد کی طرف چلانے کے لئے ذہنی کشادگی پیدا کر لے اور پرانے مسائل سے چھٹنے کی بجائے فراخ دلی کے ساتھ گزشتہ واقعات کو خیر باد کہہ دے تو وہ زندگی کی ایک نئی خوشگوار جہت کا آغاز کرے گا۔ اندرونی خوشی اور محبت کو سمجھنے کا تجربہ حاصل کرنے کے لئے رکبی سے بہتر اور کوئی مفید طریقہ موجود نہیں ہے کیونکہ اس سے آدمی اپنی زندگی اور اس کے اندر موجود ایک اور دنیا سے واقفیت حاصل کرنے کے قابل ہو جاتا ہے۔

☆☆☆

﴿گردوں کا پھول جانا﴾

"Pyelonephritis"

جس طرح سو جن والی دوسری بیماریاں فوری توجہ کی منتقاضی ہوتی ہیں اسی طرح گردوں کی سو جن بھی کسی شدید مسئلے کی نشاندہی کرتی ہے۔ یہ دراصل کسی اشتراک کے میدان یا دوستی کے تعلقات میں کسی فوری نگرانی یا تضاد کی علامت ہوتی ہے جسے آدمی نے شعوری طور پر حل کرنے کی کوشش نہ کی ہو جس کی وجہ سے حالت بگڑ کر اس مقام تک جا پہنچی ہو کہ اس نے گردوں پر قبضہ کر لیا ہو اور اس کا شدید مطالبہ ہو کہ آپ اس مسئلے کی طرف فوری توجہ دیں۔

ایسی صورت حال میں آدمی کو اپنے مسائل کا جائزہ لینا چاہیے اور ان کے ساتھ متعلقہ تمام امور پر غور کرنا چاہیے۔ اگر اشتراک اور تعلقات کے میدان میں سامنے آنے والی صورت حال کو تسلیم کرتے ہوئے حالات کا شعوری انداز سے سامنا کیا جائے تو جسمانی تکالیف بھی دور ہو جائیں گی اور زندگی خوشگوار ہو جائے گی۔

☆☆☆

﴿گردے کی پتھری﴾

"Kidney Stones"

اگر انسان کے دوستوں اور قریبی تعلقات والے افراد کے ساتھ ذہنی تناؤ اور اشتعالی جذبات بڑھ جائیں تو گردے آہستہ آہستہ سخت ہوتے ہوئے ٹھوس شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ یہ علامات گردے کی پتھری کی صورت میں جسمانی طور پر ظاہر ہوتی ہیں۔ ایسے شخص کی نسبت وجوہات تلاش کرتے ہوئے یہ نتیجہ نکالا جاسکتا ہے کہ اس شخص کو اپنے مسائل کے ساتھ چنے رہنے کی عادت پڑ چکی ہے اور وہ اپنے پرانے اور منفی خیالات سے جان چھڑانا نہیں چاہتا جس کے نتیجے میں اس کی ذہنی ترقی رک چکی ہے۔

ایسے شخص کے لئے مناسب ہے کہ وہ اپنے پرانے مسائل سے باہر نکلنے کی کوشش کرے کیونکہ یہ مسائل اس کی زندگی کے قدرتی بہاؤ اور ترقی میں رکاوٹ کا ذریعہ بنتے ہیں اور فطرت نے اسے یہ موقع فراہم کیا ہے کہ وہ اپنی گزشتہ زندگی سے چمٹے رہنے کی بجائے موجودہ زندگی میں بھرپور اور مثبت انداز سے عمل کرے۔

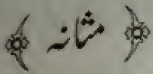
☆☆☆

﴿ گردوں کی خرابی ﴾

(Atrophic Kidneys)

گردوں کے سلسلے میں مذکورہ بالا علامات اور مسائل کا اگر فوری طور پر حل تلاش نہ کیا جائے اور شعوری طور پر ہم آہنگی حاصل نہ کی جائے تو آدمی آخر کار اس مرحلے تک پہنچ جاتا ہے کہ اسے ڈائلیسز مشین کا محتاج بننا پڑتا ہے جو اس کے خون کو صاف کرتی ہے۔ یہ کیفیت اس بات کو ظاہر کرتی ہے کہ یہ شخص اب کسی نئے تعلق کا محتاج ہو چکا ہے لیکن اس بات کو بھی مد نظر رکھنا ضروری ہے کہ ہر قسم کی کمزوریوں اور خامیوں سے پاک کوئی دوست یا ساتھی اس وقت تک نہیں مل سکتا جب تک آدمی خود اپنی کمزوریوں اور خامیوں پر قابو نہ پالے۔ ایسے شخص کے لئے سب سے اہم مشورہ یہ ہے کہ وہ اپنے مسائل کو بڑھا چڑھا کر دوسروں کے سامنے بیان کرنے کی بجائے خود اپنی ذات کے اندر محبت اور شفقت کے جذبات کو پروان چڑھائے جس سے اس کی جسمانی تکلیف دور ہو جائے گی۔

☆☆☆



"Bladder"

"مٹانے کی سوجن"

"Cystitis"

گردوں سے جو مواد خارج ہونے کے لئے آگے چلتا ہے وہ مٹانہ میں جمع ہو جاتا ہے اور وہاں باہر نکلنے کا انتظار کرتا رہتا ہے۔ باہر نکلنے کے لئے زیادہ مقدار میں جمع ہونا ضروری ہوتا ہے جس سے دباؤ بڑھ جاتا ہے جو اخراج کے لئے مجبور کرتا ہے۔ جب مٹانہ میں سوجن پیدا ہو جاتی ہے تو پیشاب کرنے کے دوران درمخسوس ہوتا ہے اور ایسا لگتا ہے کہ جمع شدہ پیشاب کے دباؤ کے باوجود کچھ پیشاب خارج نہیں ہو رہا اور اس بندش کی وجہ سے سوجن اور بڑھ جاتی ہے۔

یہ علامات اس بات کا اظہار کرتی ہیں کہ آپ نے اپنی زندگی کے حالیہ دور میں بہت سا دباؤ قبول کیا ہوا ہے جسے اب آپ دوسروں پر ڈالتے ہیں یا ان کی طرف منتقل کرتے ہیں۔

اس قسم کی تکالیف دور کرنے کے لئے آسان اور قابل عمل طریقہ یہ ہے کہ اپنے پرانے نفسیاتی مسائل کو ذہن سے خارج کیا جائے کیونکہ ان یادوں کو اپنے دل اور جسم پر بوجھ بنانے کی بجائے ضائع کر دینا زیادہ مناسب ہے۔ اپنے تمام رویوں اور نظریات پر غور کریں اور محسوس کریں کہ وہ کون سی باتیں ہیں جنہیں آپ کسی انجانے خوف کی وجہ سے اپنے دل میں جمائے بیٹھے ہیں۔ اس طرح ذہن سے ان سابقہ واقعات کو منادینے سے مٹانہ کی جسمانی تکلیف بھی دور ہو جائے گی۔

☆☆☆

﴿ مٹانے کی عمومی کمزوری ﴾

"Weakness of Bladder in General"

جب کوئی دیرینہ پریشانی لمبے عرصے تک بوجھ بنی رہے تو مٹانہ کمزور ہو جاتا ہے اور ایسا محسوس ہوتا ہے کہ آپ نفسیاتی دباؤ کو نیچے مٹانہ کی طرف منتقل کرنے کی کوشش کر رہے ہیں جہاں اس کے اثرات فوری طور پر مٹانہ کی کمزوری کی صورت میں ظاہر ہو جاتے ہیں۔

ان حالات میں یہ احساس پیدا کرنا ضروری ہے کہ دباؤ کو روک کر رکھنا اور مجبوراً منتقل کرنا بیماری کا باعث ہوتا ہے اور اگر دباؤ کو جمع نہ کیا جائے اور اسے وقتاً فوقتاً مارغ سے مٹانے کی کوشش کی جائے تو نفسیاتی اور جسمانی مسائل پیدا نہیں ہوں گے۔

☆☆☆

﴿ مٹانے کا زیادہ حساس ہو جانا ﴾

"Nervous or irritable Bladder"

جب مٹانہ زیادہ حساس ہو جاتا ہے تو اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ لمبے عرصے تک قائم رہنے والے کسی دباؤ کو خارج کرنے کی بجائے مٹانہ کی طرف دھکیل دیا گیا ہے جس سے اس بیماری کی علامات ظاہر ہونے لگی ہیں۔

اس قسم کی شکایات کی صورت میں سب سے ضروری عنصر یہ ہے کہ اپنے دباؤ والے نفسیاتی مسائل کو روک کر نہ رکھا جائے بلکہ ان کا براہ راست سامنا کیا جائے اور جب وہ پیش آئیں تو اسی وقت ان کو گزرنے دیا جائے۔ اس طرح ذہنی خلش سے بھی چھٹکارا مل سکے گا اور مٹانہ کی خلش بھی دور ہو جائے گی۔

☆☆☆

﴿ تولیدی نظام ﴾

(Generative System)

- (1) حمل اور پیدائش (Pregnancy and Birth)
- (2) جنسی مسائل (Sexual Problems)
- (3) خواتین کی مخصوص بیماریاں (Viginal Spasms "Vaginismus")

☆☆☆

﴿ حمل اور پیدائش ﴾

(Pregnancy and Birth)

"حمل ضائع ہونے کی عمومی شکایات"

(Miscarriages in General)

جب حمل ضائع ہوتا ہے تو یہ عمل اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ جسم میں بننے والے بچے کو شعوری یا لاشعوری طور پر مسترد کیا جا رہا ہے اور اس کی زیادہ شکایات اس ماحول میں ہوتی ہیں جہاں گھر کے اندر خاندانی ٹکراؤ اور دباؤ موجود ہو۔ یہ جسمانی تکلیف دراصل چھپی ہوئی حقیقتوں کو ظاہر کرنے کا ایک ذریعہ بن جاتی ہے اس لئے اگر کسی شخص یا اس کے خاندان کو بچے کی صحیح معنوں میں ضرورت ہے تو اس کے لئے ماحول کو سازگار کرنا بھی ضروری ہے جو بچے کی آمد کا استقبال کرنے کے مترادف ہوتا ہے۔ اس قسم کے استقبالیہ ماحول میں بچے کی آمد ماں اور بچے دونوں کے لئے ایک مثبت اور خوش آئند تجربہ ہوتا ہے۔

☆☆☆

﴿ وقت سے پہلے بچے کا پیدا ہو جانا ﴾

"Premature Birth"

اس قسم کی تکلیف جو ظاہراً محض جسمانی حالات پر مشتمل ہے دراصل ایک نفسیاتی پریشانی کا نتیجہ ہے اور وقت سے پہلے بچے کی آمد سے اس بات کا اظہار ہوتا ہے کہ ماں چاہتی تھی کہ بچے سے اس کی پیدائش سے پہلے ہی جان چھڑا لی جائے لیکن یا تو وہ ایسا کرنے میں کامیاب نہ ہو سکی اور یا وہ اس خواہش کو تسلیم کرنے کے لئے ذہنی طور پر تیار نہیں تھی۔ یہ ایک قدرتی امر ہے کہ اس قسم کی حقیقتوں سے عام طور پر انکار کیا جاتا ہے اور اس قسم کے واقعات اکثر اوقات اس بات کی بھی نشاندہی کرتے ہیں کہ جسم آئندہ کے لئے حمل قرار پانے سے لاشعوری طور پر بچے کی کوشش کر رہا ہے۔ وقت سے پہلے بچے کی پیدائش اس بات کو ظاہر کر دیتی ہے جسے چھپانے کی کوشش کی جا رہی تھی۔ اگر آپ بچے کی قبل از وقت پیدائش سے بچنا چاہتے ہیں تو اس بچے پر پیدائش سے پہلے ہی اپنی محبت اور توجہ کا اظہار کرتے ہوئے اس کے استقبال کے لئے تیاری کریں۔ اس سلسلہ میں پیدائش سے پہلے ہی بچے کو بہت مقدار میں رکھی دینا ہر لحاظ سے مفید عمل ہوتا ہے۔

☆☆☆

﴿ حمل کی جھوٹی علامات ﴾

(Pseudo or Phantom Pregnancy)

حمل کی جھوٹی علامات اس وقت ظاہر ہوتی ہیں جب ایک طرف تو بچے کے مل جانے کی شدید خواہش ہو لیکن دوسری طرف لاشعوری خوف اور ذمہ داری قبول کرنے سے گریز کی کیفیت بھی پائی جائے۔ ایسی خواتین جو تیار ہائش پذیر ہوں ان میں اس قسم کی جھوٹی علامات پیدا ہو جاتا ان کی اس خواہش کا اظہار کرتی ہیں کہ کسی دوسری ہستی سے انہیں محبت کے جذبات حاصل ہوتے رہیں لیکن وہ جنسی تعلق قائم کرنے سے گریزاں ہوں۔ اگر کوئی شخص ذمہ داری قبول کرنے

کے لئے تیار ہو تو ذمہ داری کا احساس اور جنسی تعلق زندگی کو خوبصورت اور مفید بنا سکتے ہیں بشرطیکہ آدمی اپنے آپ کو شعوری طور پر اس حمل کے لئے تیار کرے اور ذمہ داری قبول کرنے کے لئے خوشی خوشی تیار ہو، تاکہ جنسی عمل کے ذریعے پیدا ہونے والی ذمہ داری کو قبول کیا جاسکے۔ بصورت دیگر جنسی عمل سے گریز اور ذہنی طور پر ذمہ داری کی خواہش اس قسم کی علامات پیدا کر سکتی ہیں۔

اگر جنسی عمل اور ذمہ داری کو ملا کر زندگی گزارنے کی کوشش کی جائے تو بیرونی عوامل بھی تبدیل ہو جائیں گے کیونکہ یکسانیت کا یکسانیت سے قریبی تعلق ہوتا ہے اور اس کے ساتھ ساتھ ذہنی اصلاح زندگی کو خوشگوار بنادے گی۔

☆☆☆

﴿ حمل کے دوران عمومی شکایات ﴾

(Complaints during Pregnancy in General)

جب کسی خاتون کو حمل کے دوران حمل سے متعلق مختلف پریشانیاں لاحق ہوتی ہوں تو یہ اس بات کو ظاہر کرتی ہیں کہ اس خاتون نے کسی حد تک اپنے آنے والے بچے کو مسترد کر دیا ہے۔ وہ جس قدر اس حقیقت سے انکار کرے گی تو یہ حقیقت اپنا اظہار کرنے کے لئے مختلف تکالیف کی شکل میں سامنے آئے گی۔ اس لئے ان تکالیف کے دوران ایک خاتون کو یہ سوچنا چاہیے کہ کن وجوہات کی بناء پر وہ بچے کو مسترد کرنا چاہتی ہے۔ ہمیں اس بات کا احساس ہونا چاہیے کہ میاں بیوی دونوں ایک دوسرے سے کچھ نہ کچھ سیکھتے رہتے ہیں اس لئے انہیں چاہیے کہ وہ جیش آنے والے ہر قسم کے حالات کو کھول کر بیان کریں اور آئندہ کی صورت حال اور حالات کا سامنا کرنے کے لئے ذہنی طور پر تیار رہیں۔ اس طرح آپس میں اس قسم کا رویہ اختیار کرنے سے آنے والے بچے کے لئے محبت اور شفقت کا اظہار بھی ہو سکے گا اور جسم کے اندر پرورش پانے والے بچے کو بھی حرمت انگیز فائدہ حاصل ہوگا۔ تفصیلات کے لئے باب نمبر 9 میں بیان کئے گئے "بچوں کو رکھ دینے کے طریقے" سے مزید معلومات حاصل کی جاسکتی ہیں۔

﴿ پیدائش میں تاخیر ﴾

"Delayed Birth"

پیدائش میں تاخیر دراصل "قبل از وقت پیدائش" کا دوسرا رخ ہے جو اس بات کا اظہار کرتا ہے کہ ماں بچے کو چھوڑنے کے لئے تیار نہیں ہے۔ اسی قسم کی کیفیات اس وقت بھی پیدا ہو سکتی ہیں جب کوئی بچہ بڑا ہو کر گھر سے جانے کی کوشش کرتا ہے تو اس کی ماں اس کی غیر موجودگی کے احساس کے خوف سے مختلف نفسیاتی اور جسمانی مسائل میں گھر جاتی ہے۔

ان حالات میں ہمیں یہ تسلیم کرنا چاہیے کہ کسی بھی صورت حال کو لمبے عرصے تک روکا نہیں جاسکتا اور جانے والوں نے ہر حال میں چلے جانا ہے لہذا کسی بھی چیز کو مسلسل اپنی تحویل میں رکھنے کی خواہش میں تبدیلی پیدا کی جائے اور یہ جان لیا جائے کہ جتنا آپ دوسروں کو دیں گے یعنی خرچ کریں گے، اتنی ہی مقدار میں آپ کو دوسروں سے وصول بھی ہوتا رہے گا۔ اگر یہ احساس پیدا ہو جائے تو اس سے زندگی میں آزادی تحفظ اور رحمتوں کی فراوانی ہو سکتی ہے اور مذاہب کی تعلیم بھی اس بات کا اصرار کرتی ہے کہ لینے والے کے مقابلے میں دینے والے پر زیادہ رحمتیں اور نعمتیں نازل ہوتی ہیں۔

☆☆☆

﴿ جنسی مسائل ﴾

"Sexual Problems"

"جنسی عمل سے نفرت"

"Frigidity"

جنسی عمل سے نفرت اس وقت پیدا ہوتی ہے جب کوئی شخص اپنے آپ کو اپنے ساتھی کے سپرد کرنے کے لئے تیار نہ ہو یا خود کو ماتحت یا کمزور پوزیشن میں رکھنا نہ چاہتا ہو۔ یہ علامات اس وقت بھی پیدا ہوتی ہیں جب جنسی خواہش کے اظہار سے اس لئے خوف محسوس ہو کہ کہیں اس سے تاشائستگی کا اظہار نہ ہو جائے۔ کبھی کبھی نفسیاتی طور پر دینے یا وصول کرنے میں رکاوٹ بھی اس نفرت کی شکل میں سامنے آتی ہے۔ یہ علامات اس بات کو بھی ظاہر کرتی ہیں کہ ایک آدمی ٹھنڈا مزاج قائم رکھنے کو ضرورت سے زیادہ ترجیح دیتا ہے اور زندگی کی روانی میں ٹھنڈاؤ کا قائل ہوتا ہے۔ ان حالات سے بچنے کے لئے یہ جاننا ضروری ہے کہ وفاداری اور لگن اس بات کا تقاضا کرتی ہے کہ آدمی اپنے آپ کو ذہنی طور پر پیدا ہونے والی صورت حال کے لئے کھول دے اور وہ صورت حال جو چیز آدمی کو دینا چاہتی ہے اسے وصول کرنے کے لئے تیار ہو جائے تو اس سے زندگی میں خوبصورتی پیدا ہو جائے گی۔ اسی طرح اپنے جنسی جذبات کو بھی تسلیم کیا جائے اور خوف کو ان جذبات کے اظہار میں رکاوٹ پیدا کرنے کی اجازت نہ دی جائے۔

☆☆☆

جنسی بیماریاں

"Venereal Diseases"

جنسی بیماریاں جسمانی طور پر ہر قسم کے جنسی عمل سے روکنے کا ذریعہ بنتی ہیں اور اس قسم کی تکالیف اپنے آپ کو خود سزا دینے کے نظریہ اور خیال کو بھی ظاہر کرتی ہیں۔ یہ علامات عام طور پر اس وقت ظاہر ہوتی ہیں جب کسی انسان میں جنسی عمل کے بارے میں قصور وار ہونے کا احساس پیدا ہو جائے اور یہ خیال ذہن میں پختہ ہو جائے کہ جنسیات اور جنسی اعضاء دراصل گندگی اور گناہ کا ذریعہ ہیں۔ اس قسم کے ذہنی اور نفسیاتی تصورات سے جسمانی طور پر جنسی بیماریوں کا اظہار ہوتا ہے اور وہ مختلف قسم کی تکالیف اور دواؤں کی صورت میں سامنے آتی ہیں۔

ان حالات میں تھوڑی دیر کے لئے سوچنا اور حالات کا جائزہ لینا بہت سی تکالیف کو دور کرنے میں معاون ثابت ہو سکتا ہے۔ آدمی کو سمجھنا چاہیے کہ جنسی عمل اگر خالص طریقے سے اور قابل قبول انداز میں کیا جائے تو اس میں نہ تو کسی قسم کی غلاظت ہے اور نہ یہ گناہ کا عمل ہے بلکہ یہ عمل محبت کے اظہار اور مل جل کر زندگی گزارنے کی خواہش کی تکمیل کا ذریعہ ہوتا ہے لہذا اسے تسلیم کرتے ہوئے اس پر عمل کرنے سے فطری انداز میں زندگی کو رواں رکھنے کے لئے مدد مل سکتی ہے۔ اگر سوچ میں یہ انداز پیدا ہو جائے تو پھر نہ تو قصور واری کا احساس رہے گا اور نہ سزا کا خوف باقی رہے گا جس کی وجہ سے جسمانی تکالیف بھی دور ہو جائیں گی۔

☆☆☆

☆ اگر ایک شخص ضرورت سے زیادہ حساس اور مختلف حالات کے غلط نتائج کے بارے میں شعوری طور پر زیادہ فکر مند رہنا شروع کر دے تو اس کے جذبات جنسی اظہار میں رکاوٹ پیدا کر کے جسمانی طور پر کمزوری اور نا اہلی کا ذریعہ بنتے ہیں۔

نامردی

"Impotency"

نامردی کے عام مسائل کی جڑ ذہنی اور نفسیاتی معاملات میں ہوتی ہے کیونکہ جب کسی شخص کو کسی چیز کے منافع ہونے کا خوف یا اسے اپنی تحویل سے نکل جانے کا ڈر ہو تو عام طور پر جسمانی انداز سے یہ نفسیاتی مسئلہ جنسی کمزوری اور بے کسی کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔ بیشتر اوقات نفسیاتی وجوہات کو دبا دینے اور ان کی وجہ سے پیدا ہونے والے خوف سے بھی اس قسم کی تکلیف ظاہر ہوتی ہے۔ کبھی کبھی جنسی دباؤ، جسمانی تناؤ کا احساس یا غلطی اور قصور کا تصور بھی اس قسم کی علامات میں ظاہر ہوتا ہے اور بعض صورتوں میں کسی پرانے ساتھی سے نفرت بھی آئندہ کے لئے جنسی عمل میں رکاوٹ کا ذریعہ بن سکتا ہے۔ اگر ایک شخص ضرورت سے زیادہ حساس اور مختلف حالات کے غلط نتائج کے بارے میں شعوری طور پر زیادہ فکر مند رہنا شروع کر دے تو اس کے جذبات جنسی اظہار میں رکاوٹ پیدا کر کے جسمانی طور پر کمزوری اور نا اہلی کا ذریعہ بنتے ہیں۔

ان حالات میں ایک آدمی کو چاہیے کہ وہ اپنے خیالات اور جذبات کا غور سے تجزیہ کرے اور یہ فیصلہ کرے کہ یا تو زندگی کے ہر عمل کو مکمل خوشی اور چاہت سے سرانجام دیا جائے یا اس عمل کو بالکل ہی روک دیا جائے۔ چونکہ عمل کا رک جانا نقصان دہ ہے اس لئے خوشی خوشی پوری لگن کے ساتھ ہر قسم کے حالات کا سامنا کیا جائے اور ذہن سے ہر قسم کا بوجھ اتار دیا جائے۔ ایسی صورت میں جلد ہی اس کے اندر زندگی کی دوڑ میں بھرپور شرکت کرنے کے لئے خوشی اور توانائی کا احساس پیدا ہو جائے گا اور تمام رکاوٹیں اور کمزوریاں دور ہو جائیں گی۔

☆☆☆

﴿ پراسٹیٹ "مردانہ غدود" کی تکالیف ﴾

"Complaints of the Prostate Gland"

پراسٹیٹ کی تکالیف دراصل اس بات کو ظاہر کرتی ہیں کہ انسان کے اندر کچھ غلط قسم کے نظریات اور متعصبانہ رویوں کی وجہ سے شعوری کیفیت متاثر ہو چکی ہے اور اس میں یہ احساس بڑھتا جا رہا ہے کہ اس کی زندگی ناکامی کی زندگی تھی اور اب چونکہ بڑھاپے کی وجہ سے وہ کمزور ہوتا جا رہا ہے اس لئے زندگی میں متعین کئے ہوئے مقاصد کو حاصل کرنا مشکل نظر آتا ہے جس کی وجہ سے اسے بہت سے مقاصد کو بلا تکمیل چھوڑ دینا پڑ رہا ہے۔ اس قسم کے مایوسی والے جذبات کبھی کبھی یہ شکل بھی اختیار کر لیتے ہیں کہ آدمی اپنا تصور دوسروں پر ڈالنے کی کوشش کرتا ہے۔ بعض اوقات جنسی پریشانیوں کی وجہ سے یا کسی جرم یا غلطی کا احساس بھی اس قسم کی شکایات ظاہر کر سکتا ہے۔

اس قسم کی کیفیات میں ریکی نہایت مفید خدمات سرانجام دے سکتی ہے اور انسان کے اندر موجود طاقت اور توانائی کے زخم ہونے والے منبع (Source) سے فائدہ حاصل کرنے کے لئے راہنمائی کر سکتی ہے۔ اگر ایک شخص کو اپنی مردانہ صلاحیتوں کو استعمال کر کے زندگی کے دوسرے شعبوں میں تخلیقات کو تسلیم کرنا آجائے تو پراسٹیٹ کی علامات بھی مکمل طور پر دور ہو جائیں گی۔

☆☆☆

☆ جنسی عمل اگر خالص طریقے سے اور قابل قبول انداز میں کیا جائے تو اس میں نہ تو کسی قسم کی غلاظت ہے اور نہ یہ گناہ کا عمل ہے بلکہ یہ عمل محبت کے اظہار اور مل جل کر زندگی گزارنے کی خواہش کی تکمیل کا ذریعہ ہوتا ہے۔

﴿ خواتین کی مخصوص بیماریاں ﴾

(Vaginal Spasms)

"Vaginismus"

جب کوئی خاتون کسی شخص کو (جسے وہ چاہتی ہے) اپنی تحویل میں رکھنے کی کوشش کرے لیکن اسے خوف ہو کہ وہ اس شخص کو کھودے گی تو عام طور پر ذہنی خدشات جسمانی انداز سے اس قسم کی علامات کی شکل میں ظاہر ہوتے ہیں جس سے اس خاتون کو جنسی اعضاء میں شدید درد محسوس ہوتا ہے اور جنسی تعلقات کے بارہ میں گناہ اور جرم کا احساس بھی یہ علامات ظاہر کر دیتا ہے۔ کبھی کبھی جسم کے کسی حصے کی بناوٹ بھی ذہنی طور پر درد کے احساس کا ذریعہ بنتی ہے۔

اس لئے ان کیفیات سے بچنے کے لئے یہ احساس پیدا کرنا ضروری ہے کہ جس نے جانا ہے اسے روکا نہیں جا سکتا لہذا روکنے کی ناکام کوشش نہ کی جائے اور یہ احساس بھی پیدا کیا جائے کہ دنیا میں کوئی چیز بھی ضائع نہیں ہوتی حتیٰ کہ سچی محبت کے جذبات بھی ضائع نہیں ہوتے۔ علاوہ ازیں یہ بھی جان لیا جائے کہ جسم کا ہر حصہ خوبصورت اور مفید ہے اس لئے خوف یا نفرت کی قطعاً ضرورت نہیں ہے۔ اس عمل کے نتیجے میں جسمانی تکلیف دور ہو جائے گی۔

☆☆☆

☆ عورت ہونا ایک بہت فخر کا مقام ہے کیونکہ عورت ہی محبت، وفاداری، قبولیت اور انسانی ترقی کی علامت ہوتی ہے اور نسوانیت ہی ان صفات کو بڑھنے اور پھیلانے میں مدد دے سکتی ہے۔

✽ خواتین کی چھاتی کے مسائل "درد اور سوزی" ✽

(Female Breast "Soreness and Cyst")

چھاتی کے مسائل دراصل اس طرف توجہ مذکور کرداتے ہیں کہ اس خاتون کے اندر مادرانہ جذبات حد سے زیادہ تیز ہو چکے ہیں اور وہ اپنی ضد پر قائم رہتے ہوئے دوسروں کو اپنی ماتحتی میں رکھنے، ان پر غلبہ پانے اور حکم چلانے کی عادی ہوتی جا رہی ہے۔ چونکہ اسے اپنی اس کمزوری کا احساس نہیں ہے، اس لئے اس کا جسم اس طرف توجہ مبذول کر دیا جا رہا ہے کہ ان علامات سے نجات پانے کے لئے اپنے رویوں میں تبدیلی کی ضرورت ہے۔

ہمیں یہ تسلیم کرنا چاہیے کہ ہم سب آزاد افراد ہیں اور ہم میں سے ہر فرد زندگی میں اپنے لئے راستہ متعین کرنے کا اختیار رکھتا ہے اس لئے اپنے آپ کو بھی آزاد رکھیں اور دوسروں کو بھی آزاد اور خود مختار رہنے دیں جس سے ذہنی، نفسیاتی اور جسمانی مسائل حل ہو جائیں گے۔

☆☆☆

✽ ماہواری کی عمومی شکایات ✽

(Menstrual Complaints in General)

ماہواری کی شکایات اس وقت پیدا ہوتی ہیں جب اندرونی طور پر محبت اور وفاداری کے جذبے کے خلاف احتجاج پیدا ہو چکا ہو اور ذہن میں نسوانیت کے خلاف یا جنسی تعلق اور اپنے مرد ساتھی کے خلاف لاشعوری مزاحمت پیدا ہو چکی ہو۔ یہ علامات اس وقت بھی سامنے آتی ہیں جب کسی خاتون کے ذہن میں جنسی تعلق کے خلاف نفرت اور گھناؤنے پن کا احساس پیدا ہو جائے اور اس عمل کو گناہ اور غلاظت سمجھتے ہوئے احساس گناہ اور اپنے آپ کو قصور وار ٹھہرانے کے جذبات بہت بڑھ چکے ہوں۔

ان علامات سے بچنے یا باہر نکلنے کے لئے یہ احساس پیدا کرنا ضروری ہے کہ عورت ہوتا

ایک بہت نضر کا مقام ہے کیونکہ عورت ہی محبت، وفاداری، قبولیت اور انسانی ترقی کی علامت ہوتی ہے اور نسوانیت ہی ان صفات کو بڑھانے اور پھیلانے میں مدد دے سکتی ہے۔ خواتین میں موجود اس قسم کی بیش قیمت صفات مردوں سے بالکل مختلف ہوتی ہیں بلکہ متضاد ہوتی ہیں کیونکہ مردوں میں رکاوٹ، مزاحمت، مقابلہ اور اپنی بات منوانے کے جذبات بکثرت پائے جاتے ہیں اور انہیں چینی زبان میں "یا لنگ طاقتیں" کہا جاتا ہے۔ پوری دنیا کا نظام ان طاقتوں کے مطابق چلتا ہے۔

اس لئے خواتین کو چاہیے کہ وہ اپنی نسوانیت کو تسلیم کرتے ہوئے اپنے نسوانی جذبات کی قدر کریں اور ان جذبات کے اندر موجود خوبصورتی اور طاقت کو جاننے کی کوشش کریں کیونکہ یہ وہ صفات ہیں جس سے زندگی میں حسن اور فرحت کے ساتھ ساتھ خاندان اور قوم کو ہم آہنگ رکھتے ہوئے زندگی کی نشوونما میں خواتین کی طرف سے ایک بیش قیمت کردار ادا کیا جاسکتا ہے۔ یہی اس سلسلے میں نہایت مفید انداز سے آپ کی مدد کر سکتی ہے۔

☆☆☆

✽ بانجھ پن ✽

"Sterility"

بعض خواتین میں حمل کو مسترد کرنے کا ایک لاشعوری جذبہ موجود ہوتا ہے اور (غیر محسوسانہ طریقے سے) وہ چاہتی ہیں کہ حمل قرار نہ پائے باوجود اس کے کہ انہیں اپنی اس کمزوری کا احساس نہیں ہوتا۔ بعض خواتین بچے کو محض اپنے مرد ساتھی کے ساتھ تعلق برقرار رکھنے کے لئے ضروری سمجھتی ہیں جبکہ وہ ذہنی طور پر بچے کی خواہش نہیں رکھتیں اس طرح ان کے اندر ایک غیر دیا مند ارادہ رویہ پرورش پا رہا ہوتا ہے جس کا نتیجہ حمل کے نہ ٹھہرنے کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔ اسی طرح اگر مرد میں بانجھ پن کی علامات ہوں تو اسے قریبی تعلق سے کسی قدر خوف محسوس ہوتا ہے جس کی وجہ سے وہ بچے کی ذمہ داری قبول کرنے کے لئے تیار نہیں ہوتا۔

ان حالات میں سب سے اہم بات یہ ہے کہ آدمی کو اپنے ساتھ دیا منداری کا مظاہرہ

کرنا چاہیے اور اپنی خواہشات کو برا بھلا کہنے کی بجائے اسے دل سے تسلیم کر کے قبول کر لیا جائے۔ اگر رویے میں اس قسم کی تبدیلی پیدا ہو جائے تو زندگی کے ہر میدان میں آگے بڑھنے کی سہولت پیدا ہونے کے ساتھ ساتھ ناکامی کی علامات بھی ختم ہو جائیں گی۔

☆☆☆

سوجن کی شکایات

"Inflammatory Complaints"

سوجن جسم کے کسی حصے پر بھی ہو تو وہ اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ ذہنی طور پر آدمی کچھ خیالات اور نظریات کو چھوڑنا نہیں چاہتا۔ اسی طرح جنسی اعضاء میں کسی قسم کی سوجن بھی اس بات کی طرف اشارہ کرتی ہے کہ جنسی مسائل کو کافی عرصے سے دبا کر رکھا جا رہا ہے جنہیں شعوری طور پر سمجھنے اور حل کرنے کی ضرورت ہے۔ ان مسائل میں کسی گناہ کا احساس، کسی سابقہ جرم کا رد عمل، کسی محبوب ہستی کا ضائع ہو جانا یا کسی اور پسندیدہ ترین چیز کا ہاتھ سے نکل جانا شامل ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں اسی قسم کے دوسرے شدید محرومی کے احساسات بھی سوجن کی شکل میں ظاہر ہوتے ہیں۔

ان پریشانیوں سے نجات حاصل کرنے کے لئے آدمی کو اپنے اندرونی تضادات اور ٹکراؤ سے باخبر ہونے کی ضرورت ہے تاکہ انہیں دیا منداری کے ساتھ سمجھا جاسکے اور ان کی وجوہات پر توجہ دی جاسکے۔ جس سے یہ معلوم ہو جائے گا کہ کسی احساس کو چھپا کر رکھنا مفید نہیں ہے اور یہ کہ ہر مسئلے کا شعوری حل موجود ہے۔ سچی محبت کبھی ضائع نہیں ہوتی لیکن اس کے ضائع ہونے کے ڈر کو ہمیشہ کے لئے زندگی کا حصہ بنانا نقصان دہ ہو سکتا ہے اس لئے یہ احساس پیدا کیا جائے کہ محبت کا جرم کے ساتھ کوئی تعلق نہیں ہے اور گزشتہ زندگی کی کوتاہیوں پر کڑھنے کی بجائے انہیں تسلیم کرنا زیادہ مفید ہوتا ہے۔

☆☆☆

شہوت کا ختم ہونا اور عمر کی وجہ سے حیض کی بندش

(Climatic Complaints i.e. Menopause)

جب ماہواری کے بند ہونے کا زمانہ آتا ہے تو جسم میں بے شمار پیچیدہ علامات ظاہر ہوتی ہیں جن کے پس منظر میں بہت سے خدشات موجود ہوتے ہیں۔ مثلاً بڑھاپے کی طرف بڑھنے کا خوف، اپنی کم قدری کا احساس، جسمانی حسن میں کمی کا اندیشہ اور زندگی میں اپنی اہمیت کے ختم ہونے کا شدید احساس بھی اس مرض کی علامات کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے جس کی وجہ سے بعض اوقات کوئی خاتون خود اپنے آپ کو مسترد کرتے ہوئے اس تکلیف میں مبتلا ہو جاتی ہے۔

اس بیماری میں بعض اوقات جنسی اعضاء میں گرمی اور شدید جلن کی تکالیف بھی پیدا ہوتی ہیں جو دراصل اس ذہنی کیفیت کی عکاسی کرتی ہیں کہ اس خاتون میں ابھی تک جنسی خواہشات اسی شدت سے موجود ہیں جنہیں نظر انداز کیا جا رہا ہے اور ماہواری کا کچھ عرصہ بند رہنے کے بعد دوبارہ شروع ہو جانا اس بات کو ظاہر کرتا ہے کہ اس میں ذہنی طور پر جوانی کا احساس اور اولاد پیدا کرنے کی صلاحیت ابھی بھی برقرار ہے۔

اس قسم کی پیچیدہ علامات سے نجات پانے کے لئے جسمانی علاج کی بجائے نفسیاتی آگاہی زیادہ ضروری ہے اور اس حقیقت کو تسلیم کیا جائے کہ زندگی رواں دواں ہے اور وہ رکٹی نہیں ہے۔ ہر چیز نے گزر جانا ہے اور اگر کسی چیز کی روانی اور گزرنے میں کوئی رکاوٹ پیدا ہو جائے تو اس سے گرمی اور پریشانی پیدا ہوتی ہے جبکہ اسے گزرنے کے لئے آسانی سے راستہ دے دیا جائے تو وہ راحت اور سکون فراہم کرے گی

اس لئے فطری ضروریات کے مطابق زندگی گزارنی چاہیے اور معاشرتی توقعات اور اخلاقیات کے مصنوعی تصورات سے باہر نکلتے ہوئے اپنی زندگی کو روانی سے گزرنے دیا جائے۔ جسم میں پیدا ہونے والی تبدیلیوں کا مشاہدہ کیا جائے اور اس بات کو تسلیم کیا جائے کہ یہ تبدیلیاں زندگی کا لازمی جز ہیں، ان میں اچھائی یا برائی نہیں ہے۔ زندگی آگے بڑھنے کا نام ہے اس لئے

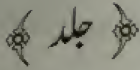
محرومی کے احساس کی بجائے زندگی کے بہاؤ میں خوش دلی اور کھلے ذہن کے ساتھ داخل ہوں جس کے نتیجے میں جسمانی، ذہنی اور روحانی طور پر خوشی اور مسرت کا احساس پیدا ہو جائے گا۔

☆☆☆

☆ چچی محبت کبھی ضائع نہیں ہوتی لیکن اس کے ضائع ہونے کے ڈر کو ہمیشہ کے لئے زندگی کا حصہ بنانا نقصان دہ ہو سکتا ہے۔

☆ اس حقیقت کو تسلیم کیا جائے کہ زندگی رواں دواں ہے اور وہ رکتی نہیں ہے۔ ہر چیز نے گزر جانا ہے اور اگر کسی چیز کی روانی اور گزرنے میں کوئی رکاوٹ پیدا ہو جائے تو اس سے گرمی اور پریشانی پیدا ہوتی ہے جبکہ اسے گزرنے کے لئے آسانی سے راستہ دے دیا جائے تو وہ راحت اور سکون فراہم کرے گی۔

☆ زندگی آگے بڑھنے کا نام ہے اسلئے محرومی کے احساس کی بجائے زندگی کے بہاؤ میں خوش دلی اور کھلے ذہن کے ساتھ داخل ہوں۔



"Skin"

"جلد کے عمومی مسائل"

"Skin Problems in General"

جلد ہمارے جسم کو بند رکھنے کے لئے ایک عضو کے طور پر کام کرتی ہے جو کہ اندر اور باہر کے درمیان ایک حد فاصل ہے۔ ہماری جلد ساری دنیا کے ساتھ براہ راست تعلق قائم کرتی ہے۔ جلد ایک ایسی علامت ہے جو اپنے اور دوسروں کے درمیان حد قائم کرنے کے لئے استعمال ہوتی ہے۔ جلد کی ظاہری حالت انسان کی شخصیت کا مظہر ہوتی ہے۔ حساس لوگوں کی جلد زیادہ حساس جبکہ ٹھنڈے مزاج کے لوگوں کی جلد موٹی ہوتی ہے۔ جب جلد پر خوف یا عدم تحفظ کی وجہ سے نمی محسوس ہو تو اس سے اندرونی طور پر عدم تحفظ کا احساس اور خوف والے جذبات کا اظہار ہوتا ہے جبکہ ایسا شخص جس کے جسم پر نمی نہ ہو اس میں اعتماد اور تحفظ کی صلاحیت موجود ہوتی ہے۔ جسم کی اس حدودی لائن کے ٹوٹنے کے لئے اندرونی طور پر زخم ذریعہ بنتے ہیں جبکہ بیرونی طور پر کسی حادثے کی وجہ سے جلد زخمی ہو کر ٹوٹ جاتی ہے۔

اگر کسی شخص کو جلد کے مسائل کا سامنا ہو تو اسے اپنے آپ سے پوچھنا چاہیے کہ اسے دوسرے لوگوں کے ساتھ تعلق قائم کرنے میں کوئی مشکل تو پیش نہیں آتی؟ کیا وہ دوسروں سے نرمی اور شفقت کے جذبات وصول کر سکتا ہے یا انہیں دے سکتا ہے؟ کیا اس نے اپنے لئے بہت سخت حدود متعین کر لی ہیں اور کیا کچھ چیزیں ان حدود کو توڑنے کی کوشش تو نہیں کر رہیں؟ ان حالات میں آدمی کا ساری دنیا کے ساتھ تعلق برقرار رکھنے میں رکھی اہم کردار ادا کر سکتی ہے۔

☆☆☆

﴿ زخم میں پیپ پڑ جانا ﴾

"Abscess"

جب جسم کے اندر نفسیاتی تناؤ اور ٹکراؤ کو خارج ہونے کا موقع نہ ملے تو جسم اس نفسیاتی مسئلے کو جسمانی انداز سے ظاہر کرنے کے لئے بیماری کی شکل اختیار کرتا ہے اور جلد پھول جاتی ہے جس میں پیپ اور درد کی کیفیت نمایاں ہوتی ہے۔ جس ٹکراؤ اور مزاحمت کو ابھی تک ٹالا جا رہا تھا وہ اب جسمانی طور پر درد اور تکلیف دہ کیفیات کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے۔

اس لئے اپنے تضادات اور ٹکراؤ کو رد کرنے اور ٹالنے کی بجائے شعوری طور پر سمجھنے کی کوشش کی جائے اور ان کے مطابق زندگی کو ڈھالنے کے اقدامات کئے جائیں۔ یاد رکھیں کہ دبانے سے مسائل حل نہیں ہوتے بلکہ وہ اندرونی طور پر پک کر تکلیف دہ انداز سے لاوے اور پیپ کی شکل میں نمودار ہوتے ہیں جبکہ ان کا حل نسبتاً کم تکلیف دہ اور زیادہ فرحت بخش ہوتا ہے۔ اگر انسان اپنے پیچیدہ مسائل کو اپنی مرضی اور خوشی سے حل کر دے تو ان مسائل کو اس قدر تکلیف دہ انداز سے اپنے آپ کو ظاہر کرنے کی ضرورت نہیں ہوگی۔

﴿ مہاسے "کیل" ﴾

"Acne"

مہاسے کی علامات اس بات کو ظاہر کرتی ہیں کہ انسان کے اندر کچھ تصورات، خیالات یا گنڈے واقعات ایسے موجود ہیں جنہیں خوف، عدم تحفظ یا شرم کے احساس کی وجہ سے دبانے کی کوشش کی جا رہی ہے اور یہ جذبات اپنی پوری شدت کے ساتھ جسم سے باہر نکل کر نظر آنے کی کوشش کر رہے ہیں۔ بلوغت کے ابتدائی سالوں میں بعضی خواہشات کو انجانے خوف کی وجہ سے دبانے یا مسٹر کرنے کے نتیجے میں بھی کیل اور مہاسے ظاہر ہوتے ہیں جو اس بات کی علامت ہیں کہ اس شخص میں دوسرے لوگوں کے ساتھ قریبی تعلقات قائم کرنے کے خلاف ایک لاشعوری

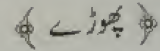
ٹکراؤ اور مزاحمت موجود ہے۔ باوجود اس کے کہ اس قریبی تعلق کے لئے دلی اور ذہنی طور پر شدید خواہش موجود ہے لیکن خود پسندی اور انا کی وجہ سے جو اندرونی مزاحمت کی سرحدیں قائم ہو چکی ہیں ان سے یہ علامات ظہور پذیر ہوتی ہیں۔ ان تمام جسمانی اور ذہنی اذیتوں سے بچنے کے لئے آدمی کو چاہیے کہ وہ جسم میں پیدا ہونے والی تبدیلیوں اور طاقتوں کو تسلیم کرے اور یہ جان لے کہ جنسی خواہش اور عمل ایک فطری اور خوبصورت اظہار زندگی ہے۔ اگر آدمی ذہنی طور پر اپنے آپ کو کھول دے تو مصنوعی بندشوں اور حدود کی ضرورت نہیں ہوگی اور نفسیاتی احساسات میں تبدیلی سے جسمانی علامات بھی دور ہو جائیں گی۔

﴿ اگیزیما ﴾

"Eczema"

جلد پر خارش ہو کر پھیلنے والے زخم اس بات کی نشاندہی کرتے ہیں کہ آدمی کو کوئی جذبہ باقی یا لاشعوری عمل بار بار پریشان کر رہا ہے اور اس کا مطالبہ ہوتا ہے کہ شعوری طور پر اسے سمجھ کر اس کا حل تلاش کیا جائے۔ کبھی کبھی آدمی کسی دھمکی یا زخم کے احساس کی وجہ سے اس کی مزاحمت کرتا ہے تو اس قسم کے نفسیاتی عمل تکلیف دہ جلدی بیماری کی صورت میں ظاہر ہوتے ہیں۔ کبھی کبھی انسان کو لاشعوری طور پر کسی ناگہانی حالت کی مزاحمت بھی اس بیماری میں جھٹا کر دیتی ہے۔ یہ صورت حال صرف اس وقت پیدا ہوتی ہے جب کوئی شخص اپنے آپ اور دوسرے لوگوں کے درمیان خطوط اور حدود متعین کر کے اس پر سختی سے عمل کرتا ہے تو رد عمل کے طور پر جسم پر خارش، زخم، درد اور پریشانی کی کیفیت کا اظہار ہوتا ہے۔

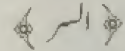
انسان کو چاہیے کہ وہ نفسیاتی طور پر بار بار پریشانی اور جھنجھلاہٹ (Irritation) پیدا کرنے والے عوامل پر غور کرے اور زندگی کو آپس میں ہم آہنگ کر کے گزارنے کی کوشش کرے۔ اس طرح مصنوعی حد بندیوں کو ختم کرنے سے ہر طرف شفقت اور محبت کے جذبات ظاہر ہو گئے اور انجانے خدشات دور ہو کر اگیزیما کے زخم بھی ٹھیک ہو جائیں گے۔



"Boils"

جب انسان کے جسم میں غصے اور ناراضگی کے جذبات شدت اختیار کرتے ہیں جیسے آدمی محاوراتی انداز سے "غصے سے اٹنے لگ جاتا ہے" تو ان جذبات کو جسم ابلے ہوئے پھوڑے کی شکل میں ظاہر کرتا ہے۔

ایسی صورتحال میں آدمی کو چاہیے کہ غصے کی شدت کے دوران اگر بیٹھ کر اپنے شمی مقام (Solar Plexus) پر ریکی لینا شروع کر دے تو غصہ تحلیل ہو جائے گا۔ غصے کو زور سے دہانا نہیں چاہیے اسی طرح ریکی دیتے وقت بھی مذکورہ مقامات پر دباؤ نہیں ڈالنا چاہیے بلکہ مشاہدہ کرنا چاہیے کہ ریکی کی کس قدر مقدار کی جسم کو ضرورت ہے۔ جس وقت ریکی دینے والے کی توجہ یا دلچسپی کم ہو جائے تو اس کا یہ مطلب ہوتا ہے کہ اب مزید ریکی کی ضرورت نہیں ہے۔ اس موقع پر حالات کا بغور جائزہ لیا جائے اور اگر کہیں پھوڑے کے آثار پیدا ہو چکے ہوں تو غصے کے علاج کے ساتھ ساتھ پھوڑے والے مقام پر بھی ریکی خوشگوار اثر چھوڑتی ہے۔ اس طرح ریکی کا مختصر سامع بہت جلد غصے کے جذبات کو ختم کرتے ہوئے پھوڑے کو غیر ضروری اور بے مقصد بنادے گا۔

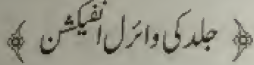


"Ulcers"

جب کسی شخص پر حالات کا دباؤ بڑھتا جا رہا ہو اور وہ خوف یا اعصابی تناؤ یعنی Tension کی وجہ سے اس بیرونی دباؤ کا مناسب انداز سے مقابلہ نہ کر سکتا ہو تو اس سے جسم کے اندر مختلف قسم کے زخم (السر) پیدا ہو جاتے ہیں۔

لہذا ایسے شخص کو چاہیے کہ وہ ان حالات اور احساسات کا بغور جائزہ لے جو اس پر دباؤ ڈالنے کا ذریعہ بن رہے ہیں اور ان سے چشم پوشی کرنے کی بجائے اس بات کا مشاہدہ کیا جائے کہ

اس دباؤ کے نتیجے میں رد عمل کی نوعیت کیا ہے۔ شخص جائزہ لینے اور مشاہدہ کرنے سے خوف اور اعصابی تناؤ یعنی Tension ختم ہو جائے گی اور جسم میں امن، سکون اور تحفظ کا احساس پیدا ہو جائے گا جس سے اس کا ذہن مایوسیت کے اثرات سے نکل کر خوشی اور وسیع النظری سے بھر جائے گا اور زندگی کا بہاؤ معمول کے مطابق جاری ہو جائے گا جس کے نتیجے میں اندرونی زخم یعنی السر خود بخود غائب ہو جائیں گے۔



("Shingles" "Herpes Zoster")

اس بیماری کی علامات یہ ظاہر کرتی ہیں کہ انسان کے جسم میں لمبے عرصے تک اعصابی تناؤ جاری رہا ہے اور وہ غیر یقینی صورتحال سے مایوسیت اور فیصلہ نہ کر سکنے کی وجہ سے اس بیماری میں مبتلا ہوا ہے جس کے نتیجے میں جسم کے اندر جو اشتعالی اور مزاحمانہ جذبات پیدا ہوئے ہیں، انہیں عملی طور پر باہر نکلنے کا موقع نہیں ملا جس سے درد کی کیفیت رونما ہوئی ہے اور اندرونی اشتعال اور مزاحمتی جذبات خود اپنے جسم کے خلاف عمل پیرا ہو چکے ہیں۔

اس کیفیت سے دو چار ہونے والے شخص کو چاہیے کہ وہ اس بات پر غور کرے کہ بے یقینی کی صورتحال کیسے پیدا ہوئی اور وہ کون سی وجوہات ہیں جن کی وجہ سے اسے کچھ فیصلے کرنے میں ہچکچاہٹ محسوس ہوتی ہے۔ اسے چاہیے کہ وہ زندگی کی روانی پر اعتماد کرے اور جو حالات اسے پیش آرہے ہیں ان پر غور کرتے ہوئے انہیں تسلیم کرے۔ ایسا کرنے سے اسے مزید راہنمائی بھی ملے گی اور اس کی تکلیف بھی کم ہو جائے گی۔ نیز اس قسم کے رویے کو اختیار کرنے کے بعد حالات ہمیشہ اچھے نتائج اور خوشگوار مستقبل پیدا کریں گے۔



جلد کی جلن ﴿﴾

"Rashes"

جب جلد خشک ہو جائے اور جلن محسوس ہونے کے ساتھ ساتھ اس پر لال دھبے پڑ جائیں تو یہ اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ اس شخص نے اپنے لئے کچھ حدودات کا تعین کر لیا ہے لیکن ان حدود کے اندر اسے کوئی قسم کا خطرہ یا دھمکی محسوس ہو رہی ہے جس کے نتیجے میں وہ پیچھے ہٹ کر اپنے آپ کو بچانے کی کوشش میں اپنی حدود سے نکل رہا ہے لیکن ساتھ ہی وہ دوسروں کی توجہ بھی اپنی طرف مبذول کرانا چاہتا ہے۔ اپنے اندر عدم تحفظ کے احساس نے اسے اپنے جذبات کو دبائے پر مجبور کر لیا ہے اور اب وہ جذبات زور سے اپنے آپ کو ظاہر کرنا چاہتے ہیں۔

ان حالات میں اگر وہ شخص سختی کے ساتھ اپنے آپ کو حدود میں بند کرنے کی کوشش کرے گا تو اس کے خدشات اور خطرات کا احساس بڑھتا چلا جائے گا۔ اس موقع پر ریکی اعتماد کی بحالی اور دے ہوئے جذبات سے آگاہی کرانے میں بہت مفید ثابت ہو سکتی ہے۔ آدمی کو چاہیے کہ وہ خود کو اپنے لئے کھول دے جس کے نتیجے میں وہ دوسرے لوگوں کے لئے بھی کھلتا چلا جائے گا اور ان کی طرف سے خوش خوشی ملنے والی توجہ بھی حاصل ہو جائے گی۔

☆☆☆

خارش "Itching" ﴿﴾

جب جلد پر ناقابل برداشت خارش اور کھلی کی علامات پائی جائیں تو یہ اس بات کی نشاندہی ہوتی ہے کہ اس شخص کے اندر کوئی چیز اسے بار بار پریشان کر رہی ہے جو کہ اس کے اعصاب پر سوار ہے۔ ہو سکتا ہے کہ کوئی ایسی خواہش جو تکمیل نہ پاسکی ہو یا کوئی لاشعوری جذبات یہ چاہتے ہوں کہ جسمانی طور پر کسی کی قربت حاصل ہو جائے۔ اسی طرح غصے کے جذبات بھی ان علامات کی صورت میں ظاہر ہوتے ہیں۔ کھلی کی علامات یہ بھی ظاہر کرتی ہیں کہ کوئی چیز اندرونی

طور پر باہر نکلنے کے لئے مجبور کر رہی ہے اور اس کا مطالبہ ہے کہ اسے تسلیم کیا جائے۔

اس قسم کی صورت حال سے بچنے یا نکلنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ آدمی اپنے اندر غور کرے اور یہ دیکھے کہ اس کے اندر کس قسم کے جذبات اور احساسات خارش کی شکل میں اس پر دباؤ ڈال رہے ہیں۔ انسان کی خواہشیں اور غصہ اس کی زندگی کی بنیادی علامات کے اظہار کا ذریعہ ہیں جن کو اپنے تک محدود رکھنا ضروری ہے اور ان سے دوسروں کو متاثر کرنا اور ان کے سامنے ظاہر کرنا مناسب نہیں ہے۔ یہ احساس پیدا ہونے کے ساتھ جلد کی خارش کی علامات بھی مٹ جائیں گی۔

بچوں میں جلد کا کھردرا پن ﴿﴾

Milk Crust (Eczema in babies)

اگر کسی بچے کے جسم پر دھدر یا جلد کے پھلکے ظاہر ہو جائیں تو دراصل یہ اس بات کا اظہار ہے کہ اسے مزید گرم جوش جذبات اور جسمانی قربت کی اشد ضرورت ہے۔ بچے میں تنہائی کا احساس بڑھ رہا ہے جو اس قسم کی علامات کے ذریعے ظاہر ہوتا ہے۔ اگر بچے کو ملنے والی توجہ اور شفقت میں اضافہ کر دیا جائے تو اس کی تکلیف میں افادہ ہو سکتا ہے۔

اس کا ایک اور آسان طریقہ یہ ہے کہ اس بچے کو اپنے بازوؤں میں لے کر اسے زیادہ سے زیادہ مقدار میں ریکی کی توانائی منتقل کریں تو اسے سکون اور آرام میسر ہوگا۔

پرانی خارش ﴿﴾

"Psoriasis"

یہ بیماری دراصل ایک حفاظتی بند کی طرح ہوتی ہے جو انتہائی حساس لوگوں میں جذبات کے مجروح ہونے کے خوف کی وجہ سے جسم کے گرد ایک حصار کی شکل میں خود حفاظتی انداز سے پیدا ہوتی ہے۔ اس حصار سے نہ تو کوئی چیز اندر جاسکتی ہے اور نہ باہر آسکتی ہے۔ یہ علامات ایک طرف تو قربت کی خواہش کو ظاہر کرتی ہیں لیکن ساتھ ہی قربت کے خوف کا احساس بھی ہوتا ہے۔

جب جسم کے اوپر جلد میں شگاف پیدا ہو جائے یا جلد سخت ہو جائے تو آدمی کو چاہیے کہ اپنے آپ کو زیادہ کھول دے، باوجود اس کے کہ اس رویے کے ذریعے ناکامی اور مجروحیت کا سامنا کرنا پڑے۔ اسے چاہیے کہ وہ زندگی کے تمام حالات کو دل سے تسلیم کرے اور اس عمل کے دوران ملنے والے زخم یا درد کو قبول کرنے کے لئے تیار رہے لیکن خوفزدہ ہونے یا اپنے آپ کو کسی خول میں بند کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر اس عمل کے دوران اسے کوئی تکلیف یا درد محسوس ہو تو اسے برداشت کرنے کی عادت ڈالے۔ اس طرح جلد ہی درد اور تکلیف کی کیفیت زائل ہو جائے گی۔ اپنے جذبات کو دوبارہ آزادی کے ساتھ ظاہر کیا جائے اور دوسروں کی طرف سے ملنے والے جذبات کے لئے قبولیت کا احساس پیدا کرنا چاہیے۔

☆☆☆

جلد کی بیرونی سطح پر جلنے سے تکلیف کا احساس

(Burn "External")

جب جلد کی بیرونی سطح پر زخم آجائے تو اس سے جلن پیدا ہوتی ہے۔ جلد دراصل ایک انسان اور باہر کی دنیا کے درمیان حد کے طور پر موجود ہوتی ہے اور بعض اوقات اپنے جذبات کے صحیح اظہار کے لئے اس حد فاصل کو جزوی طور پر توڑ کر علیحدہ کرنا ضروری ہوتا ہے۔ جب کسی انسان کے اندر چاہے جانے کی خواہش کا شدید اظہار ہو اور اسے باہر سے چاہت نہ ملتی ہو تو اس کیفیت میں جلد پر جلن کا احساس اس اندرونی تضاد کا اظہار ہوتا ہے۔ کبھی کبھی زندگی کی گرمی کو غلط طریقے سے استعمال کرنے سے بھی یہ علامات پیدا ہو سکتی ہیں اور بعض اوقات کسی آنے والے خطرے کو مناسب طریقے سے محسوس نہ کرنے کی وجہ سے بھی جلن کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ ہر قسم کی جلن دراصل توانائی کا اظہار ہے اور جب توانائی محبت کے جذبات میں بدلتی ہے تو اس سے دل پکھل جانے والی کیفیت میں مبتلا ہوتا ہے جس کی علامت بیرونی جلد پر جلن کے احساس کی صورت میں نمودار ہوتی ہے۔

اگر کوئی آدمی غصے کی وجہ سے آگک جھولا ہوتے ہوئے جلد کی جلن میں مبتلا ہو گیا ہو تو اسے چاہیے کہ وہ بیٹھ کر اپنے حالات پر غور کرے اور اپنے جذبات اور خیالات کو دوسروں پر سوار کرنے کی کوشش نہ کرے۔ اگر یہ تکلیف اندرونی جذبات کو غیر ضروری طور پر ظاہر کرنے کی وجہ سے پیدا ہوئی ہو تو اس کیفیت کو سمجھتے ہوئے گزرنے دے تاکہ دسبنے کی بجائے خرچ ہو کر توانائی استعمال ہو جائے۔ کچھ دیر بعد یہ محسوس ہوگا کہ غصہ دھوس کی طرح اڑ چکا ہے اور اس طرح زندگی دوبارہ اس "ہم آہنگی اور محبت کے بہاؤ کی صورت میں رواں دواں ہو جائے گی۔

☆☆☆

☆ مس "سخت دانہ" ☆

"Warts"

یہ بیماری جسم کے اندر کسی بد صورتی یا خرابی کے پتہ چل جانے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے خصوصاً ایسی صورت میں جب آدمی کو گناہ گار یا مجرم ہونے کا احساس شدت سے پیدا ہو جائے۔ ان نکالیف میں آدمی کو یہ احساس کرنا ضروری ہے کہ اس کے جسم کے اندر جو کچھ بھی ہے وہ زندگی کا اظہار ہے جو کہ مختلف روپ اختیار کرتا رہتا ہے اور ہر قسم کا جذبہ اور حالت دراصل اپنے وجود کا حق رکھتی ہے اور اسی میں زندگی کی خوبصورتی پوشیدہ ہے۔ اگر کوئی چیز آپ کو پسند نہ آئے تو اسے برا بھلا کہنے کی بجائے تسلیم اور قبول کر لینے سے زندگی میں راحت اور سہولت پیدا ہو سکتی ہے۔

آدمی کو چاہیے کہ وہ یہ احساس پیدا کرے کہ وہ خوبصورتی کا حامل ہے جس کے نیچے کے طور پر اسے محبت بھرے جذبات مل سکتے ہیں۔ جب ذہنی طور پر یہ احساس پیدا ہو جائے گا تو جسمانی طور پر بھی جلد کو کسی قسم کی بیماری کے ذریعے تکلیف نہیں ہوگی اور یہ علامات خود بخود ختم ہو جائیں گی۔

☆☆☆

﴿ نظام حرکت ﴾

"Locomotive System"

جسم کے حرکت کرنے والے اعضاء دراصل انسان کے جسم میں روانی، چلک، برداشت کا مادہ اور حالات کے ساتھ مطابقت رکھنے کی اہلیت کا مظہر ہوتے ہیں۔ مثال کے طور پر کبھی ہم یہ کہتے ہیں کہ فلاں شخص "Upright" یعنی "دیانت دار اور سیدھا سا دھا" ہے اور بعض افراد کے بارے میں "Stiff-necked" یعنی "مغرور اور خود پسند" کہا جاتا ہے جبکہ بزرگ افراد کے لئے یہ الفاظ استعمال کئے جاتے ہیں کہ "وہ عمر کی وجہ سے جھک گیا ہے"۔ یہ تمام الفاظ اور خصوصیات انسان کے جسمانی نظام حرکت اور اس کے ساتھ متعلق نفسیاتی اور ذہنی رویوں کو آپس میں جوڑتے ہیں۔

حرکت کا یہ نظام ہڈیاں، جوڑے، پٹھے، اور عضلات پر مشتمل ہوتا ہے۔ ہڈیوں کا کام یہ ہوتا ہے کہ وہ جسم کے اندرونی ڈھانچے کو قائم کرنے کے لئے مطلوبہ انداز فراہم کریں تاکہ ڈھانچہ اور اعضاء اپنی جگہ اور شکل میں قائم رہ سکیں۔ اسی وجہ سے ہڈیاں انسان کی زندگی میں مستقل مزاجی اور اخلاقی معیار کی علامت ہوتی ہیں جس سے انسانیت کو قائم رکھنے کا ڈھانچہ برقرار رہتا ہے لیکن جب یہ معیار بہت زیادہ غیر لچکدار اور سخت ہو جائے تو اس کا اظہار ہڈیوں کے ٹوٹنے اور کمزور پڑنے کی صورت میں ہوتا ہے کیونکہ چلک کے ذریعے برداشت قائم رہتی ہے اور سختی سے ٹوٹنے کا عمل پیدا ہو جاتا ہے۔

جسم کے عضلات اور اعصاب جسم کو رواں دواں رکھنے اور سرگرم عمل رکھنے کا کام دیتے ہیں۔ جس طرح اپنے ہاتھوں کے ذریعے ہم کسی چیز کو پکڑ سکتے ہیں اور اسے اٹھا کر رکھ سکتے ہیں اسی طرح ہمارے ہاتھ اس بات کا مظہر ہوتے ہیں کہ ہم چیزوں یعنی حالات اور واقعات کو سمجھنے یعنی پکڑنے اور ان کے مطابق زندگی کو ڈھالنے یعنی اٹھائے رکھنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

ہاتھوں کے ذریعے ہم آگے چلتے ہیں جو زندگی میں آگے بڑھنے کو ظاہر کرتے ہیں اور ہاتھوں میں کسی قسم کے مسائل اندرونی تکلیف اور مشکلات کو ظاہر کرتے ہیں۔ اسی طرح گھٹنوں کو موڑنے سے انکساری کا اظہار ہوتا ہے اس لئے گھٹنوں کا اس رویے کے ساتھ قریبی تعلق ہے۔ جب ہم اپنے پیروں کو استعمال کر کے زمین پر کھڑے ہوتے ہیں تو عملی طور پر ہم میں سے کچھ لوگ زیادہ مضبوطی سے کھڑے ہو سکتے ہیں جبکہ کچھ کمزوری سے کھڑے ہوتے ہیں جو کہ یہ چیز جسمانی حالت اور اندرونی رویوں میں مطابقت کو ظاہر کرتی ہے۔ پاؤں دراصل ان علامات کے ساتھ منسلک ہوتے ہیں کہ ایک شخص میں کس قدر مضبوطی اور پختگی ہے اور اس کے اندر حالات کو پرکھنے اور ان کے مطابق مناسب فیصلہ کرنے کی کس قدر صلاحیت موجود ہے اور یہ کس اس میں عجز اور انکساری کس قدر موجود ہے۔

☆☆☆

﴿ بڑھاپے کی عمومی سختی ﴾

(Stiffness of Old age in General)

جب کسی شخص کو اپنی زندگی میں سختی اور تنگ نظری کے رویے کا لمبے عرصے تک علم نہ ہو تو عمر کے بڑھنے کے ساتھ اس کی اندرونی سختی اعضاء اور جوڑوں کی سختی کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے جو یہ ظاہر کرتی ہے کہ وہ شخص اپنے کچھ اصولوں پر سختی اور غیر لچکدار انداز میں بٹھا ہوا ہے اور ذہنی طور پر وہ ان اصولوں اور نظریات میں کسی قسم کی تبدیلی کو قبول کرنے کے لئے تیار نہیں ہے۔

لہذا اس پریشانی سے بچنے کے لئے اسے اپنے نظریات اور اصولوں میں چلک پیدا کرنی چاہیے جس کے نتیجہ میں اس کے جسم میں بھی چلک پیدا ہو جائے گی اور عمر کے بڑھنے کے باوجود جسم کی اکڑن سے نجات مل جائے گی۔

☆☆☆

﴿ جوڑوں کا عمومی درد ﴾

"Arthritis in General"

جب انسان کے جوڑوں میں درد پیدا ہو جاتا ہے تو بالواسطہ طریقے سے وہ آدمی کو مجبور کرتا ہے کہ وہ آرام کرے تاکہ لمبے عرصے تک جسمانی اہلیت کے مقابلے میں ضرورت سے زیادہ کام کرنے کے اثرات کو کم کیا جاسکے کیونکہ اندرونی ضد، ہٹ دھرمی اور سختی کی وجہ سے جسم پر بیرونی طور پر بھی اثر ہو چکا ہوتا ہے۔

اس لئے ان کیفیات میں آدمی کو چاہیے کہ وہ دیانتداری کے ساتھ اپنے اندر کا جائزہ لے، ہو سکتا ہے کہ حد سے زیادہ اخلاقیات کی پابندی، بات بات پر غصے کے جذبات، ترش روئی اور مزاج کے حس کی کمی کی وجہ سے اسے ان نتائج کا سامنا کرنا پڑ رہا ہو اور محبت بھرے جذبات نہ ملنے کی وجہ سے یہ جسمانی تکلیف پیدا ہو چکی ہو۔

اس قسم کے حالات میں آدمی کو چاہیے کہ وہ اس بات کا احساس پیدا کرے کہ اگر وہ اپنے آپ کو ذہنی طور پر کھول دے یعنی غیر ضروری پابندیوں کو دور کر دے اور محبت اور ہمدردی کو قبول کرنے کے لئے تیار ہو جائے تو اسے ہر طرف سے محبت اور تعاون حاصل ہو سکتا ہے۔

اگر ایک آدمی خود اپنے آپ کے ساتھ دوستی، محبت اور سمجھ بوجھ پیدا کر لے تو وہ خود بخود دوسروں کے لئے بھی اس قسم کے رویوں کا اظہار کرے گا اور اس کے جواب میں اسے دوسروں سے بھی اسی قسم کا رویہ اور سلوک مل سکے گا اور یہ عمل باہمی روابط کے تسلیم شدہ نفسیاتی قانون کے عین مطابق ہوگا۔ لہذا اپنے آپ کو بھی آزاد کیا جائے اور دوسروں کو بھی آزادی کا حق دیا جائے تو معافی اور درگزر سے ہر طرف محبت کا دور دورہ ہو سکتا ہے۔

☆☆☆

﴿ جوڑوں کی عمومی تکلیف ﴾

"Arthrosis in General"

اگر مندرجہ بالا جوڑوں کے درد کی علامات میں اضافہ ہوتا ہے تو آخر میں جوڑ مکمل طور پر بند ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے حرکت ناممکن ہو جاتی ہے۔ اس بیماری سے یہ بھی ظاہر ہوتا ہے کہ آدمی اپنے نظریات اور خیالات میں وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ زیادہ سختی اور غیر چلندار رویے میں اضافہ کرتا رہا ہے جس کے نتیجے میں عملی طور پر اس کا جسم کسی شے میں جکڑا جا چکا ہے جس کو زنگ آلود ہونے کے لئے چھوڑ دیا گیا ہے۔ اگر جسم کے اندرونی حصے میں جکڑ پیدا کی جائے تو بیرونی حرکت میں آسانی پیدا ہوتی جائے گی۔

آدمی کو چاہیے کہ وہ یہ احساس پیدا کرے کہ تخلیق کے پورے عمل کا دار و مدار صرف حرکت پر ہے اور زندگی کے رقص میں خوشی خوشی شامل ہونے سے حرکات میں آسانی پیدا ہو سکتی ہے۔ اگر آدمی اس حقیقت کو تسلیم کر کے حرکت شروع کر دے اور زندگی کی دوڑ میں شریک ہو جائے تو جسم کے جوڑوں کی بندش خود بخود ختم ہو جائے گی۔

☆☆☆

☆ اگر ایک آدمی خود اپنے آپ کے ساتھ دوستی، محبت اور سمجھ بوجھ پیدا کر لے تو وہ خود بخود دوسروں کے لئے بھی اس قسم کے رویوں کا اظہار کرے گا اور اس کے جواب میں اسے دوسروں سے بھی اسی قسم کا رویہ اور سلوک مل سکے گا اور یہ عمل باہمی روابط کے تسلیم شدہ نفسیاتی قانون کے عین مطابق ہوگا۔

﴿ ریڑھ کی ہڈی کے مہروں کا سلب ہو جانا ﴾

(Slipped disks "Disc Protrusion")

جب کسی شخص کو جذباتی مقام پر مناسب تعاون نہ مل رہا ہو اور اس بات کا احساس اسے مزید فیصلے کرنے میں رکاوٹ کا باعث بن رہا ہو تو ریڑھ کی ہڈی میں تکلیف پیدا ہو سکتی ہے۔ چونکہ ریڑھ کی ہڈی Support اور تعاون کی علامت ہوتی ہے لہذا اس بیماری کی علامات سے اس بات کا اظہار ہوتا ہے کہ آدمی کے جسم کے اندر کوئی چیز مستقل طور پر رک چکی ہے جس کی وجہ سے جسم اکڑ گیا ہے اور وہ حرکت کے قابل نہیں رہا۔

کبھی کبھی یہ علامات اس وقت بھی پیدا ہوتی ہیں جب آدمی اپنے آپ کو تسلیم کروانے یا محبت کی تلاش میں بہت محنت کر چکا ہو لیکن کامیابی نہ ملنے کی وجہ سے بہت زیادہ بوجھ محسوس کر رہا ہو تو یہ جذباتی بوجھ اور اکڑ پن ریڑھ کی ہڈی کی تکلیف کی صورت میں سامنے آتا ہے۔ جب مہرے ٹل جائیں یعنی سلب (Slip) ہو جائیں تو یہ آپ کو آرام کرنے کے لئے مجبور کرتے ہیں۔

اس موقع سے فائدہ اٹھاتے ہوئے اپنے حالات پر ٹھنڈے دماغ سے غور کریں اور اپنے جسم کے اندر ترتیب بحال کرنے کی کوشش کریں اور جن چیزوں کی ترتیب بگڑ چکی ہے انہیں دوبارہ اپنی سابقہ جگہ تک لانے کی کوشش کریں۔ اپنے آپ میں دوسروں کے نظریات پر خود مختاری سے فیصلہ کرنے کا حوصلہ پیدا کریں اور اپنے آپ کو اندرونی اور بیرونی طور پر زندگی کے لئے کھول دیں۔ اس کے نتیجے میں جلد ہی آپ کے رویے میں چلک پیدا ہو جائے گی اور آپ اپنے آپ کو آزاد محسوس کریں گے۔ لہذا آپ زندگی پر اعتماد پیدا کرنا سیکھیں جس کے بدلے میں زندگی بھی آپ پر اعتماد کرنا شروع کر دے گی۔

☆☆☆

﴿ ٹانگوں کے عمومی مسائل ﴾

"Legs Problems in General"

ٹانگوں کو استعمال کر کے ہم جسمانی طور پر آگے بڑھتے ہیں اسی طرح ٹانگیں مستقبل کی طرف بڑھنے اور قدم لینے کی علامت ہوتی ہیں۔ اگر کسی شخص میں مستقبل کے بارے میں خوف اور خدشات پائے جائیں یا اسے یقین ہو کہ اس کی زندگی حالیہ انداز سے آگے نہیں بڑھ سکتی اور اسے زندگی کے اگلے دور کے بارے میں شک و شبہ ہو تو اس اندرونی کیفیت کو ظاہر کرنے کے لئے ٹانگیں ایسی علامات پیدا کرتی ہیں کہ انہیں محسوس کیا جائے۔ ان کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ آگے بڑھنے میں اس شخص کی مدد کی جائے اور اس عمل میں جوش آنے والی رکاوٹوں سے باخبر کیا جائے۔ اسی طرح اگر کسی کو آنے والے کل کے بارے میں کوئی خدشہ یا مزاحمت کا خوف ہو تو پھر بھی اسے ٹانگوں میں تکلیف محسوس ہو سکتی ہے۔

لہذا اپنے خوف اور مزاحمت والے احساسات پر غور کرنے سے کافی فائدہ ہو سکتا ہے۔ اگر بیرونی طور پر کوئی مفید کامیابی حاصل نہ ہو سکے تو اپنے آپ سے یہ سوال کریں کہ آپ درحقیقت کیا حاصل کرنا چاہتے ہیں اور اس کے حصول میں کیا کیا رکاوٹیں ہیں اور ان رکاوٹوں میں نسبتاً آسانی کے ساتھ کن مقاصد کو حاصل کیا جاسکتا ہے۔ ان باتوں پر غور کرنے کے بعد آپ جس نتیجے پر پہنچیں اس کے مطابق عمل کرنے سے زندگی میں دوبارہ خوشی اور روانی میسر آ سکتی ہے۔

☆☆☆

☆ زندگی کو رواں دواں رکھنے کے لئے حالات کو بلا روک ٹوک گزرنے دیا جائے۔ چکدار، برداشت اور درگزر والا رویہ اختیار کرنے سے ہڈیوں کی تکلیف سے نجات مل سکتی ہے۔

﴿ جوڑنے والے اجزاء کی عمومی کمزوری ﴾

Weakness of the Connective Tissue in General

جب جوڑنے والے اجزاء میں کمزوری کی وجہ سے جسم کی ظاہری اور ذہنی حالت کمزور پڑ جاتی ہے تو آدمی کے لئے اپنے آپ کو سیدھا رکھنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس قسم کی کیفیت میں آدمی جلدی مجروح ہو جاتا ہے اور اسے چھوٹی چھوٹی باتوں پر زیادہ تکلیف محسوس ہوتی ہے۔ جن سابقہ حالات سے اسے واسطہ پڑ چکا ہوتا ہے وہ آسانی سے بھلائے نہیں جاسکتے اور وہ چھوٹی چھوٹی تکالیف اور رکاوٹیں زیادہ دردناک کیفیت اختیار کرتی رہتی ہیں۔

ان حالات میں اسے چاہیے کہ وہ اپنے آپ سے یہ سوال کرے کہ اس کی حقیقی خواہش کیا ہے اور اپنے ساتھ سچائی اور دیانتداری کا معاملہ کرتے ہوئے اپنی اندرونی خواہشات پر غور کرے تو اس کو تعاون اور طاقت کے بہت سے مواقع مل سکیں گے۔ اسے چاہیے کہ وہ ہمیشہ کے لئے دوسروں کی خواہشات پوری کرنے کا ذریعہ بنے بلکہ اپنی ذات پر بھی توجہ دے۔

اگر ایسا رویہ اختیار کیا جائے تو کچھ عرصہ بعد اسے دوسرے لوگوں کی محبت اور شفقت پر انحصار کرنے کی ضرورت نہیں رہے گی اور وہ اس قابل ہو جائے گا کہ اپنی اندرونی زندگی کی گہرائیوں میں موجود محبت اور خوبصورتی کی دولت کے خزانوں کو تلاش کر سکے اور اسے دوسروں تک منتقل کرنے کے قابل ہو سکے۔

☆☆☆

☆ آدمی کو چاہیے کہ وہ ہمیشہ کے لئے دوسروں کی خواہشات پوری کرنے کا ذریعہ بنے بلکہ اپنی ذات پر بھی توجہ دے۔

﴿ آسانی سے ٹوٹ جانے والی ہڈیاں ﴾

"Brittle Bones"

ہماری ہڈیاں ہمیں بالکل اسی طرح طاقت اور Support فراہم کرتی ہیں جیسے اخلاقی معیار ہمیں طاقت اور توانائی دیتے ہیں۔ اگر اخلاقی اقدار بہت زیادہ سخت، غیر لچکدار اور محدود ہو جائیں تو ہماری ہڈیاں بھی اسی قسم کے رویے کا مظاہرہ کرتی ہیں اور قابل شکستگی ہو جاتی ہیں۔

ان حالات میں اگر اپنی اندرونی خفی میں کمی کرتے ہوئے تنگ نظری پر مبنی اقدار اور معیار میں گنجائش پیدا کی جائے اور حالات میں رکاوٹ پیدا نہ کی جائے بلکہ ان کو گزرنے دیا جائے تو ہڈیوں کی تکلیف میں کمی کی جاسکتی ہے۔ اسی طرح زندگی کو رواں دواں رکھنے کے لئے شعوری طور پر سمجھ کر آنے والے حالات کو بلا روک ٹوک گزرنے دیا جائے اور اس پر کسی قسم کا فیصلہ صادر نہ کیا جائے تو اس طرح کا لچکدار، برداشت اور درگزر والا رویہ اختیار کرنے سے ہڈیوں کی تکلیف سے نجات مل سکتی ہے۔

﴿ ریڑھ کی ہڈی کا ٹیڑھا ہو جانا ﴾

"کمر جھک جانا"

(Curvature of the Spine)

"Hunchback"

جب کسی شخص کی کمر میں خم پڑ جائے تو جسم اسے یہ ہدایت دے رہا ہوتا ہے کہ اسے اپنی زندگی میں عاجزی اور انکساری اختیار کرنی چاہیے۔ کیونکہ غصہ، جھڑپ اور خود پسندی کی زیادتی کی وجہ سے اس شخص کی پیٹھ اکڑ چکی ہے اور اب اسے شعوری رویے میں تبدیلی پیدا کر کے عاجزی اور برداشت کا جذبہ پیدا کرنے کی ضرورت ہے۔

جس شخص میں یہ بیماری پیدا انکی طور پر موجود ہو تو اس میں انکساری شروع ہی سے موجود ہوتی ہے لیکن اگر اس شخص نے اپنے رویے سے اس قسم کی بیماری حاصل کر لی ہو تو اسے چاہیے کہ اپنی اس کمزوری کو تسلیم کرے اور یہ جان لے کہ کائنات میں ہر چیز ٹھیک ہے اور اس میں کوئی نہ کوئی خوبی ضرور موجود ہے۔ اگر ہر کام کے مثبت اور مفید اثرات کو سامنے رکھ کر ان پر عمل کیا جائے تو کسی دوسرے کی طرف سے تکلیف پہنچنے کا احتمال نہیں ہوتا۔

☆☆☆

﴿ بازوؤں کا ٹیڑھا ہو جانا ﴾

"بازو شمل ہو جانا"

(Dupuytren's Curvature)

"Contraction of the Hand Sinews"

یہ بیماری انسان کی اندرونی حالت کو سچائی سے منعکس کرتی ہے۔ اگر کسی انسان میں "Open-ness" (صاف گوئی) کی کمی ہو تو اسے جسمانی معذوری کے ذریعے ہاتھوں کے استعمال سے معذور کر دیا جاتا ہے اور اگر کہیں دشمنی، اشتعال اور شدید غصے کے جذبات کو چھپانے اور دبانے کی کوشش کی جائے تو ہاتھ کا مکا بن جانے کی کیفیت دے ہوئے غصے کو ظاہر کرتی ہے۔ لہذا اس کیفیت سے بچنے کے لئے اپنے آپ کو زیادہ کھولنے کی ضرورت ہے تاکہ اپنے جذبات کا اظہار آزادی سے کیا جاسکے۔ اس تبدیلی کے بعد نہ تو غصے کو دبانے کا اور نہ ہی لاشعوری طور پر مٹھی بند کر کے مکا بنانے کی ضرورت پڑے گی بلکہ آہستہ آہستہ جسم کے عضلات نرم پڑتے ہوئے بازوؤں کی تختی کو کم کریں گے اور ہاتھوں کے شمل ہونے کا اثر زائل ہو جائے گا۔

☆☆☆

﴿ ہڈیوں کا ٹوٹ جانا ﴾

(Fractures)

"Broken Bones in General"

ہڈیاں انسانی جسم میں تعاون، مضبوطی اور طاقت کی علامت ہوتی ہیں اور اس سے یہ بھی پتہ چلتا ہے کہ انسانی رویوں اور عادات کی کس قدر تکمیل ہو چکی ہے۔ ہڈیوں کے ٹوٹ جانے سے جسم عملی طور پر انسان کو یہ بتانا چاہتا ہے کہ اس نے جسمانی نشوونما کے اختتامی حصہ کو نظر انداز کر دیا ہے اور اس نے اپنے ماضی اور حال کے درمیان ایک خلا پیدا کر دی ہے جس کے نتیجے میں زندگی کی روانی ٹوٹ چکی ہے۔ مزید برآں یہ بھی ہو سکتا ہے کہ کسی شخص نے جسمانی افعال میں تو بہت زیادہ مشقت کر لی ہو لیکن روحانی انداز پر خاطر خواہ توجہ نہ دی جاسکی ہو۔ جسم اور روح کے درمیان پیدا ہونے والے اس شکاف کو ظاہر کرنے کے لئے ہڈیوں میں ٹوٹ جانے کی عادت اور صلاحیت رونما ہو جاتی ہے۔

ان حالات میں آدمی کو چاہیے کہ وہ اپنے رویے میں احتیاط پیدا کرے اور زندگی جس ڈگر پر چل رہی ہے اسے روک دے۔ اس سے بھی بہتر یہ ہے کہ زندگی گزارنے کے لئے جن سخت اصولوں کی عادت بن چکی ہے ان میں لچک پیدا کی جائے۔ جب روحانی طور پر لچک میں اضافہ ہو جائے گا تو جسم میں بھی لچک پیدا ہو جائے گی اور پھر ہڈیاں بھی ٹوٹنے کی بجائے لچک کا مظاہرہ کر سکیں گی۔

☆☆☆

☆ بہتر یہ ہے کہ زندگی گزارنے کے لئے جن سخت اصولوں کی عادت بن چکی ہے ان میں لچک پیدا کی جائے۔

﴿ پاؤں کے عمومی مسائل ﴾

"Foot Problems in General"

پاؤں کے مسائل بھی ناگموں کے مسائل سے ملتی جلتی علامات ظاہر کرتے ہیں۔ اگر انگوٹھے میں تکلیف ہے تو یہ مستقبل سے متعلق چھوٹی موٹی پریشانیوں اور اندیشوں کا اظہار ہوتا ہے جس سے مستقبل کے بارے میں کسی قسم کا خوف ظاہر ہو رہا ہوتا ہے جو دراصل زندگی کے قوانین سے ناواقفیت کا نتیجہ ہوتا ہے۔ انگوٹھے کی تکلیف میں آپ کے لئے چلنا مشکل ہوتا ہے یعنی پاؤں کا انگوٹھا آپ کو آگے بڑھنے سے روک رہا ہوتا ہے اور اس طرح جسمانی تکلیف آپ کے اندر چھپے ہوئے اس خوف کو باہر لارہی ہوتی ہے جو آئندہ زمانے کے بارے میں آپ کے ذہن میں موجود ہوتا ہے۔ کبھی کبھی آدمی کے دماغ میں آگے بڑھنے اور ترقی کرنے کی شدید خواہش پیدا ہوتی ہے لیکن پاؤں کے مسائل اس کی رفتار سست کر دیتے ہیں۔

ایسے شخص کو معلوم ہونا چاہیے کہ آگے بڑھنے کے لئے دو چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے جن میں ایک "عمل" یعنی "Activity" اور دوسرا "آرام" یعنی "Rest" ہے۔ لہذا اپنی زندگی کے پیغام کو سمجھنے اور سننے کی کوشش کریں اور یہ یاد رکھیں کہ عمل کے ساتھ ساتھ کسی قدر آرام کی بھی ضرورت ہوتی ہے نیز جسمانی آرام کے علاوہ ذہنی آرام حاصل کرنے کے لئے اپنے اندر کی دنیا میں امن کو تلاش کریں جو سچائی، محبت، طاقت، عقلمندی اور مثبت رویوں کا آئینہ دار ہوتا ہے۔

رہنما اس سلسلے میں اندرونی صلاحیتوں کو جگانے میں بہت کارآمد ثابت ہو سکتی ہے اور اس کے استعمال کے ذریعے آپ زندگی کی روانی میں شامل ہو کر آگے بڑھنے کا راستہ بھی پالیں گے اور پاؤں کی تکلیف سے بھی نجات مل جائے گی۔

☆☆☆

﴿ گنٹھیا ﴾

"Gout"

جب کسی شخص کو جوڑوں کا درد یعنی گنٹھیا کی بیماری لاحق ہو جاتی ہے تو اس کا جسم سخت اور غیر لچکدار ہو کر اس میں اکثر ن پید ا ہو جاتی ہے جو اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ اس شخص نے زندگی کے بارے میں اپنا رویہ کافی لمبے عرصے تک سخت اور غیر لچکدار بنائے رکھا ہے جس کی وجہ سے اس میں غصہ کی زیادتی اور تحمل کی کمی جیسی خصوصیات جمع ہوتی رہی ہیں اور اس وباؤ کے نتیجے میں اس کے خیالات تنگ ہو چکے ہیں جن کی وجہ سے اب جسم کو بھی مجبوراً یہ رویہ اختیار کرنا پڑ رہا ہے کہ وہ تنگ ہو جائے یعنی ہر قسم کے عمل سے دور رہے۔

اس کی ایک وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ اس شخص نے اپنی زندگی میں دوسروں کو زیر دست رکھنے اور حکم چلانے والے جو رویے برقرار رکھے ہوئے ہیں وہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ زیادہ سخت ہو چکے ہیں جس کی وجہ سے اب وہ شخص خود اپنے آپ کو زیر دست کرتے ہوئے جوڑوں کی بیماری کا شکار ہو چکا ہے۔

ایسے شخص کو چاہیے کہ وہ اپنے اندر امن، سکون اور شفقت تلاش کرنے کی شعوری کوشش کرے اور اپنے آپ میں قبولیت کا جذبہ پیدا کیا جائے۔ خود بھی جیسے اور دوسروں کو بھی جیسے دیا جائے کیونکہ ہر شخص کو آزار دہنے کا حق حاصل ہے۔ رویے کی اس تبدیلی سے سب کچھ اچھا معلوم ہونے لگے گا۔ رہی رویے کی تبدیلی میں اہم کردار ادا کر سکتی ہے۔

☆☆☆

☆ اگر انگوٹھے میں تکلیف ہے تو یہ مستقبل سے متعلق چھوٹی موٹی پریشانیوں اور اندیشوں کا اظہار ہوتا ہے۔

﴿ کولہہ کے عمومی مسائل مثلاً بیٹھنے میں تکلیف ﴾

(Hip Problems in General)

"Including Coxarthropathy for Example"

جب اس قسم کی بیماری کی علامات ظاہر ہوں تو یہ جسم کی سختی اور غیر چکدار رویے کو ظاہر کرتی ہیں اور زیادہ تر مستقبل کے خوف کی وجہ سے اس قسم کی علامات پیدا ہو سکتی ہیں۔ خصوصی طور پر ایسا خوف جس میں اہم معاملات میں کسی فیصلے پر نہ پہنچا جاسکے تو اس کی حرکت اور آرام میں خلل واقع ہوتا ہے اور اس طرح یہ بیماری پیدا ہو سکتی ہے۔

اس کا آسان علاج یہ ہے کہ اپنے آپ کو آگے بڑھنے پر مجبور نہ کریں بلکہ خود کو حالات کے مطابق ڈھالنے کی کوشش کریں۔ اس قسم کے حالات میں ریکی کی توانائی جسم میں سکون، طاقت اور اعتماد کی بجائی کے لئے ایک اچھی بنیاد فراہم کر سکتی ہے جس سے زندگی کی رفتار میں فیصلے کرنے آسان ہو جاتے ہیں اور ہر قدم پر صحیح کامیابی کا راستہ ہموار ہوتا جاتا ہے۔

☆☆☆

﴿ شیانیکا ﴾

"ٹانگ کا لنگڑانا اور حرکت پر شدید درد کرنا"

(Sciatica) "Lumbago"

شیانیکا کی شکایت پیدا ہونے سے آدمی حرکت کرنے کے قابل نہیں رہتا اور یہ بیماری آدمی کو آرام کرنے پر مجبور کرتی ہے۔ اس بیماری کا تجزیہ کرتے ہوئے یہ نظر آتا ہے کہ آدمی کو مالی پریشانیوں گھیرے ہوئے ہیں۔ اکثر اوقات یوں بھی ہوتا ہے کہ ٹانگ کا درد اس وقت ذہنی پریشانی کی عکاسی کرتا ہے جب آدمی میں کسی بڑے کام کی تکمیل، کسی اہم مقصد کا حصول یا کسی دیرینہ خواہش کی تکمیل میں ناکامی کا احساس حد سے بڑھ جائے تو اس ذہنی پریشانی کو کم کرنے کے لئے جسم میں شیانیکا کی تکلیف ظاہر ہونے لگتی ہے۔

جسم میں شیانیکا کی تکلیف ظاہر ہونے لگتی ہے۔ اس بیماری کی شدت دراصل آرام کرنے کے لئے جسم کی ضرورت کی عکاسی کرتی ہے۔

آدمی کو چاہیے کہ ان حالات میں اپنے جسم کو زیادہ سے زیادہ آرام پہنچائے لیکن اس بات کا خیال رہے کہ یہ آرام شعوری طور پر حاصل کیا جائے۔ ایسا کرنے سے اندرونی سکون اور جسمانی طور پر آرام تو مل سکے گا لیکن ذہنی سکون حاصل کرنے کے لئے ریکی کا استعمال انتہائی ضروری ہے۔ ریکی کے ساتھ ساتھ یہ بھی تسلیم کیا جائے کہ ہر انسان میں کچھ کمزوریاں اور خامیاں ضرور موجود ہوتی ہیں اور انہیں دبانے کی بجائے ان کو سمجھنا اور تسلیم کرنا صحت کے لئے انتہائی ضروری ہے اس لئے اپنے خلاف یا زندگی کے رویوں کے خلاف کوئی سخت فیصلہ کرنے کی بجائے اپنے آپ کو اور زندگی کو تسلیم کیا جائے۔

اس قسم کا رویہ اختیار کرنے سے آدمی کے اندر یہ حیرت انگیز انکشاف ہوگا کہ دنیا میں ہر طرف اچھائی پھیلی ہوئی ہے اور یہ کہ تمام مخلوق اس آدمی کے ساتھ تعاون کرنے اور اسے تحفظ فراہم کرنے میں مصروف ہے۔ عملی طور پر زندگی میں مثبت انداز فکر اختیار کیا جائے اور زندگی کی خوشیوں کو حاصل کرنے کے لئے اپنے رویوں میں ممکن حد تک مثبت تبدیلی لانے کی کوشش کی جائے۔

☆☆☆

☆ جب آدمی میں کسی بڑے کام کی تکمیل، کسی اہم مقصد کا حصول یا کسی دیرینہ خواہش کی تکمیل میں ناکامی کا احساس حد سے بڑھ جائے تو اس ذہنی پریشانی کو کم کرنے کے لئے جسم میں شیانیکا کی تکلیف ظاہر ہونے لگتی ہے۔

﴿کولہہ کے عمومی مسائل مثلاً بیٹھنے میں تکلیف﴾

(Hip Problems in General)

"Including Coxarthropathy for Example"

جب اس قسم کی بیماری کی علامات ظاہر ہوں تو یہ جسم کی سختی اور غیر چلکدار رویے کو ظاہر کرتی ہیں اور زیادہ تر مستقبل کے خوف کی وجہ سے اس قسم کی علامات پیدا ہو سکتی ہیں۔ خصوصی طور پر ایسا خوف جس میں اہم معاملات میں کسی فیصلے پر نہ پہنچا جاسکے تو اس کی حرکت اور آرام میں خلل واقع ہوتا ہے اور اس طرح یہ بیماری پیدا ہو سکتی ہے۔

اس کا آسان علاج یہ ہے کہ اپنے آپ کو آگے بڑھنے پر مجبور نہ کریں بلکہ خود کو حالات کے مطابق ڈھالنے کی کوشش کریں۔ اس قسم کے حالات میں ریکی کی توانائی جسم میں سکون، طاقت اور اعتماد کی بحالی کے لئے ایک اچھی بنیاد فراہم کر سکتی ہے جس سے زندگی کی رفتار میں فیصلے کرنے آسان ہو جاتے ہیں اور ہر قدم پر صحیح کامیابی کا راستہ ہموار ہوتا جاتا ہے۔

☆☆☆

﴿شیائیکا﴾

"ناٹنگ کائنات اور حرکت پر شدید درد کرنا"

(Sciatica) "Lumbago"

شیائیکا کی شکایت پیدا ہونے سے آدمی حرکت کرنے کے قابل نہیں رہتا اور یہ بیماری آدمی کو آرام کرنے پر مجبور کرتی ہے۔ اس بیماری کا تجربہ کرتے ہوئے یہ نظر آتا ہے کہ آدمی کو مالی پریشانیاں گھیرے ہوئے ہیں۔ اکثر اوقات یوں بھی ہوتا ہے کہ ناٹنگ کا درد اس وقت ذہنی پریشانی کی عکاسی کرتا ہے جب آدمی میں کسی بڑے کام کی تکمیل، کسی اہم مقصد کا حصول یا کسی دیرینہ خواہش کی تکمیل میں ناکامی کا احساس حد سے بڑھ جائے تو اس ذہنی پریشانی کو کم کرنے کے لئے

جسم میں شیائیکا کی تکلیف ظاہر ہونے لگتی ہے۔ اس بیماری کی شدت دراصل آرام کرنے کے لئے جسم کی ضرورت کی عکاسی کرتی ہے۔

آدمی کو چاہیے کہ ان حالات میں اپنے جسم کو زیادہ سے زیادہ آرام پہنچائے لیکن اس بات کا خیال رہے کہ یہ آرام شعوری طور پر حاصل کیا جائے۔ ایسا کرنے سے اندرونی سکون اور جسمانی طور پر آرام تو مل سکے گا لیکن ذہنی سکون حاصل کرنے کے لئے ریکی کا استعمال انتہائی ضروری ہے۔ ریکی کے ساتھ ساتھ یہ بھی تسلیم کیا جائے کہ ہر انسان میں کچھ کمزوریاں اور خامیاں ضرور موجود ہوتی ہیں اور انہیں دبانے کی بجائے ان کو سمجھنا اور تسلیم کرنا صحت کے لئے انتہائی ضروری ہے اس لئے اپنے خلاف یا زندگی کے رویوں کے خلاف کوئی سخت فیصلہ کرنے کی بجائے اپنے آپ کو اور زندگی کو تسلیم کیا جائے۔

اس قسم کا رویہ اختیار کرنے سے آدمی کے اندر یہ حیرت انگیز انکشاف ہوگا کہ دنیا میں ہر طرف اچھائی پھیلی ہوئی ہے اور یہ کہ تمام مخلوق اس آدمی کے ساتھ تعاون کرنے اور اسے تحفظ فراہم کرنے میں مصروف ہے۔ عملی طور پر زندگی میں مثبت انداز فکر اختیار کیا جائے اور زندگی کی خوشیوں کو حاصل کرنے کے لئے اپنے رویوں میں ممکن حد تک مثبت تبدیلی لانے کی کوشش کی جائے۔

☆☆☆

☆ جب آدمی میں کسی بڑے کام کی تکمیل، کسی اہم مقصد کا حصول یا کسی دیرینہ خواہش کی تکمیل میں ناکامی کا احساس حد سے بڑھ جائے تو اس ذہنی پریشانی کو کم کرنے کے لئے جسم میں شیائیکا کی تکلیف ظاہر ہونے لگتی ہے۔

گھٹنوں کے عام مسائل

"Knee Problems in General"

اگر کسی شخص میں تکبر، ہٹ دھرمی، انا نیت اور ضدی پن اس قدر زیادہ ہو جائے کہ اس سے ایک غیر شعوری خوف پیدا ہو جائے جو اسے عاجزی اور انکساری اختیار کرنے اور دوسروں کی جائز بات تسلیم کرنے سے بھی روک لے تو جسم میں انٹشن اور غیر چلکدار اندرونی گھٹنوں کی تکلیف کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ اگر ایک انسان اپنی زندگی میں برداشت اور ہمدردی کے جذبات پیدا کرنے میں کامیاب ہو جائے اور وہ معاف کرنا سیکھ جائے تو صرف ان دو عادات کی وجہ سے اس کے گھٹنے کی تکلیف ختم ہو سکتی ہے اور اگر عاجزی، انکساری اور خاکساری پیدا ہو جائے تو گھٹنوں کی تکلیف برداشت نہیں کرنا پڑے گی۔ یہی ان نتائج کے حصول میں بہت مفید ثابت ہو سکتی ہے۔

فالج کی عمومی شکایات

"Paralysis in General"

فالج کی بیماری اس وقت ظاہر ہوتی ہے جب کوئی شخص کسی ذمہ داری کو قبول کرنے سے اپنے آپ کو بچانے کی کوشش کرے۔ یہ رویہ اس وقت پیدا ہوتا ہے جب آدمی کو کسی گزشتہ عمل کی ناکامی کا احساس یا مستقبل کے کسی نتیجے کا خوف لاحق ہو۔ اکثر اوقات اس بیماری میں جتنا شخص ذہنی طور پر چلک سے عاری ہوتا ہے لیکن نہ تو وہ اپنی اس کمزوری کو تسلیم کرتا ہے اور نہ وہ اسے دور کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ لہذا اس بیماری سے بچنے کے لئے اسے چاہیے کہ وہ یہ تسلیم کرے کہ وہ پوری زندگی کا ایک حصہ ہے اور اسے زندگی سے ملنے والے ہر تجربے اور ہر تبدیلی سے فائدہ حاصل کرنا ہے جس کے لئے اسے ان تجربات اور تبدیلیوں کو خوش دلی سے قبول کرنا چاہیے کیونکہ زندگی یہ تجربات اس کی بہتری کے لئے پیش کر رہی ہے۔

ہرنیا

(Hernia)

جلد کے نیچے دوسری تہہ کا پھٹ جانا
"خصوصاً ناف کی چٹکی تہہ کے پھٹنے سے چربی کا ابھر کر باہر آ جانا"

"(For example) Umbilical Hernia"

اگر کسی جگہ جسمانی حرکت میں غیر معمولی زیادتی ہو یا جسم اور ذہن پر دباؤ پیدا ہو جائے یا کبھی کبھی اپنے آپ کو سزا دینے کا رویہ پیدا ہو جائے تو جسمانی انداز سے یہ تکلیف "ہرنیا" کی شکل میں ظاہر ہوتی ہے جو اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ انسان کی تخلیقی توانائی نے غلط راستہ اختیار کر لیا ہے۔ بیماری کی یہ علامت دراصل اس بات کی نشاندہی کرتی ہے کہ انسان اپنی اس کمزوری سے باخبر ہو جائے اور وہ اپنی زندگی کو محبت اور احساس کے ساتھ اس طرح گزارے جیسے کچھ عرصہ پہلے وہ زندگی کے بہاؤ کے ساتھ سکون اور ہم آہنگی رکھتا تھا۔ اسے چاہیے کہ وہ خود کو اپنی موجودہ حالت اور حیثیت میں قبول کرے اور محبت اور ریکی کی توانائی سے ذہنی اور جسمانی سکون حاصل کرے۔

☆☆☆

☆ اگر ایک انسان اپنی زندگی میں برداشت اور ہمدردی کے جذبات پیدا کرنے میں کامیاب ہو جائے اور وہ معاف کرنا سیکھ جائے تو صرف ان دو عادات کی وجہ سے اس کے گھٹنے کی تکلیف ختم ہو سکتی ہے اور اگر عاجزی، انکساری اور خاکساری پیدا ہو جائے تو گھٹنوں کی تکلیف برداشت نہیں کرنا پڑے گی۔

کمر کا جھک جانا

(Ankylosing Spondylitis)

یہ بیماری جسم میں لاشعوری طور پر شدت، سختی اور غیر لچکدار رویے کو ظاہر کرتی ہے جو کہ خود پسندی اور اتانہ کی زیادتی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے اور زندگی کے طویل سفر کے دوران رویے میں سختی اور لچک کی کمی اس بیماری کی صورت میں تکلیف دہ شکل اختیار کر لیتی ہے۔ آدمی کو یہ بیماری اس بات کا سبق سکھاتی ہے کہ خود اپنی مرضی سے عاجزی اور انکساری اختیار کرنا دوسروں کے ہاتھوں ذلیل اور رسوا ہونے سے بہتر ہے۔

اس قسم کی تکلیف سے بچنے کے لئے آدمی کو چاہیے کہ وہ محض اپنی ذات اور اپنی ضروریات کو اپنی توجہ کا مرکز بنانے کی بجائے دور تک نظر پھیلانے اور دوسروں کی زندگی اور ان کی ضروریات کا بھی خیال رکھے جس سے اس کے رویے میں لچک پیدا ہو جائے گی اور وہ زندگی میں دوبارہ سیدھا کھڑا ہو کر چلنے کے قابل ہو جائے گا۔ کیونکہ جب آدمی خوشی اور امن کے ساتھ رہتے ہوئے دنیا میں خوشی اور امن کا خواہاں ہو تو اسے جھک کر چلنے کی ضرورت محسوس نہیں ہوتی۔

☆☆☆

☆ آدمی کو چاہیے کہ وہ دوسروں کی زندگی اور ان کی ضروریات کا بھی خیال رکھے۔ جب آدمی خوشی اور امن کے ساتھ رہتے ہوئے دنیا میں خوشی اور امن کا خواہاں ہو تو اسے جھک کر چلنے کی ضرورت محسوس نہیں ہوتی۔

دائمی اعصابی بیماری

(Multiple Sclerosis "MS")

جب کوئی شخص اپنی زندگی میں ہر چیز کو اپنے کنٹرول میں رکھنے کی کوشش کرتا ہے تو آہستہ آہستہ اس بیماری کی علامات ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہیں کیونکہ جسم اس مرحلے پر ذہن کی مزید حکمرانی قبول کرنے سے انکار کر رہا ہوتا ہے اور وہ آپ کو یہ بتانا چاہتا ہے کہ آپ کی فزلاوی خواہش اور غیر لچکدار اندرونی مزید برداشت نہیں ہوگا۔ یہ علامات اس بات کو بھی ظاہر کرتی ہیں کہ یہ شخص دل اور روح کے حساب سے سخت ہو چکا ہے جس پر اچھی نصیحت اثر انداز نہیں ہو رہی اور وہ اپنی ہٹ دھرمی اور من مانی کے رویوں کو دور کرنے کے لئے تیار نہیں ہے۔

لیکن اگر وہ اس تکلیف سے بچنا چاہے یا اس سے جان چھڑانا چاہے تو اسے چاہیے کہ وہ زندگی کے بہاد کے ساتھ خوشی خوشی شامل ہو جائے اور دوسروں پر حکمرانی قائم کرنے اور سب چیزوں پر اپنا کنٹرول قائم رکھنے کی عادت میں نرمی پیدا کرے تو آہستہ آہستہ اس کے جسم میں سکون اور نرمی پیدا ہو جائے گی۔ اس رویے کو حاصل کرنے کے لئے جسم کی اندرونی راہنمائی سے فائدہ لیا جاسکتا ہے اور اپنے آپ کو زیادہ سے زیادہ مقدار میں رکھی دینے سے اس مقصد کے حصول میں بیش قیمت کامیابی حاصل ہو سکتی ہے اور اگر رکھی کے ساتھ مراقبہ بھی اختیار کر لیا جائے تو کامیابی حاصل کرنے میں زیادہ آسانی ہوتی ہے۔

☆☆☆

☆ اگر آدمی دوسروں پر حکمرانی قائم کرنے اور سب چیزوں پر اپنا کنٹرول قائم رکھنے کی عادت میں نرمی پیدا کرے تو آہستہ آہستہ اس کے جسم میں سکون اور نرمی پیدا ہو جائے گی۔

عضلاتی انٹنشن کی عمومی تکالیف ﴿﴾

(Muscular Cramps in General)

جسم کے کچھ حصوں میں کھنچاؤ اور تناؤ اس وقت پیدا ہوتا ہے جب اندرونی شدید دباؤ (Tension) حد سے بڑھ جائے۔ اس تکلیف کی علامات یہ بھی ظاہر کرتی ہیں کہ یہ شخص کسی چیز کو مضبوطی سے تھامے ہوئے ہے اور وہ اسے ہاتھ سے نہیں جانے دیتا۔ حالانکہ بہت سی چیزیں ایسی ہوتی ہیں جو عرصہ دراز سے اپنی اہمیت کھو چکی ہوتی ہیں جنہیں کافی عرصہ پہلے مسترد کر دینا چاہیے تھا یا بھلا دینا چاہیے تھا۔ اس غیر ضروری رد عمل کے نتیجے میں انسان کی توانائی میں بندش آ جاتی ہے اور دبے ہوئے خیالات اور خواہشات تشنج کی کیفیت پیدا کرتے ہوئے عضلات میں اکڑن اور کھنچاؤ پیدا کر رہے ہوتے ہیں۔

ان حالات کا سامنا کرنے والے شخص کے لئے ضروری ہے کہ وہ اپنے ماضی کو بھولنا سیکھ لے، اپنے آپ کو پرسکون بنائے، غیر ضروری رکاوٹوں سے اپنے آپ کو آزاد کر لے اور زندگی کے بہاؤ کو ہم آہنگی کے ساتھ چلنے دے۔ اس قسم کا رویہ اپنانے کے لئے مراقبہ کی کوئی بھی شکل مفید ثابت ہو سکتی ہے کیونکہ مراقبہ بھی ریکی کی طرح انسان کو بہت سے رویے سکھانے اور رکاوٹ کی عادات کو دور کرنے میں فائدہ دیتا ہے۔

☆☆☆

☆ اگر ایک شخص اپنے رویوں میں چلک پیدا کرے، قہر اور بُرد باری سیکھ لے اور دوسرے لوگوں کی آراء کو بھی ملحوظ خاطر رکھے تو اسے گردن کی تکلیف برداشت نہیں کرنا پڑے گی۔

گردن کی تکلیف مثلاً گردن کی اکڑن ﴿﴾

"Stiffness of the Neck" (Neck Complaints)

گردن دراصل ضدی پن اور ہٹ دھرمی کی علامت ہوتی ہے اور تکبر اور غرور کے لئے "اکڑی ہوئی گردن" کے الفاظ محاوراتاً استعمال کئے جاتے ہیں۔ جن لوگوں کو گردن کی تکلیف ہوتی ہے وہ عمومی طور پر کسی معاملے کو مختلف نقطہ نظر سے جائزہ لینے سے انکار کرتے ہیں اور بسا اوقات ان لوگوں کو اپنی خود غرضی، رویے کی سختی، ہٹ دھرمی اور چلک کی کمی کا احساس تک نہیں ہوتا۔ اگر ایک شخص اپنے رویوں میں چلک پیدا کرے، قہر اور بُرد باری سیکھ لے اور دوسرے لوگوں کی آراء کو بھی ملحوظ خاطر رکھے تو اسے گردن کی تکلیف برداشت نہیں کرنا پڑے گی۔

گردن کا جھکاؤ ﴿﴾

"Torticollis"

یہ تکلیف عدم تحفظ کے احساس کو ظاہر کرتی ہے اور عام طور پر جب کوئی شخص سچائی کا سامنا کرنے کے لئے تیار نہ ہو اور ٹکراؤ سے بچنے کو زیادہ ترجیح دے رہا ہو تو اس سے ثابت ہوتا ہے کہ اس چشم پوشی کی طویل عادت نے اب اسے مجبور کر لیا ہے کہ وہ مستقل طریقے سے اپنا رخ تبدیل کر لے۔ اس قسم کی علامات سے یہ بھی ثابت ہوتا ہے کہ جسم میں بیماری کی علامات جھوٹ نہیں بولتیں۔ اگر ایک شخص اپنے ایک طرفہ رویوں پر قابو پالے اور تمام چیزوں کو بلا خوف و خطر متفرق انداز سے بھی دیکھنے اور سمجھنے کی کوشش کرے تو اس کی علامات میں بہتری پیدا ہو سکتی ہے۔ اسی طرح اگر ایک شخص کسی چیز کو مکمل طور پر سمجھنے اور جاننے کے بعد اسے تسلیم کرتے ہوئے مناسب انداز سے قبول کرے اور اس پر عمل کرے تو وہ چیز اس شخص کے لئے دھمکی یا خطرہ نہیں بنے گی اور جب رویے میں اس قسم کی مثبت تبدیلی آ جائے تو گردن بھی آسانی کے ساتھ ہر طرف حرکت کرنا شروع کر دے گی۔

﴿ ہڈیوں کا ٹیڑھا ہونا ﴾

"Rickets"

جن بچوں کی ہڈیاں ٹیڑھی ہو جاتی ہیں یہ اس بات کی علامت ہے کہ ان کو زندگی میں جذبات کی اہمیت نہیں ملی۔ اگر بڑی عمر کے لوگوں کو ہڈیوں کے ٹیڑھے ہو جانے کی شکایت ہو تو ان کی جوانی کے دوران جذبات کی بے قدری اس کا سبب ہو سکتی ہے اور عام طور پر محبت کے حصول میں کمی اور تحفظ کی عدم دستیابی اس بیماری کا ذریعہ ہوتی ہے جس میں اندرونی استقامت کے احساس میں کمی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ اس قسم کے لوگوں کے لئے یہ کہنا درست ہوتا ہے کہ ان میں جذبات کی نشوونما پورے طریقے سے ترقی نہیں پاسکی اور اس طرح جذبات کے نشوونما میں کمی اس بیماری کا سبب بن چکی ہے۔

اس قسم کے افراد کے لئے یہ مشورہ کافی ہے کہ وہ اپنی زندگی میں جذبات کی نشوونما محبت اور تحفظ کی تلاش اور اندرونی استقامت کی طرف توجہ دیں اور یہ یاد رکھیں کہ انسانی جسم مسلسل نشوونما بھی پاتا ہے اور اسے کائنات میں موجود ہمدردانہ اور شفقتانہ جذبات والی توانائیاں مسلسل تحفظ بھی فراہم کر رہی ہوتی ہیں۔

جس طرح پھول کی پتیوں کے لئے سورج کی روشنی اہمیت رکھتی ہے اسی طرح انسان کے لئے بھی یہ صفات نشوونما کی تکمیل کے لئے ضروری ہوتی ہیں لیکن سورج کی شعاعوں کو وصول کرنے کے لئے پھول کے لئے ضروری ہے کہ وہ اپنی پتیوں کو کھول دے۔ اگر انسان بھی اسی طرح دوسروں کے لئے کھل جائے تو اس کی جذباتی نشوونما آسان ہو جاتی ہے اور ریکی کے ذریعے یہ مقصد آسانی سے حاصل کیا جاسکتا ہے۔

☆☆☆

﴿ وجع المفاصل "تمام قسم کے جوڑوں کا درد" ﴾

(Polyarthritis)

جن لوگوں کو جسم کے تمام جوڑوں میں درد کی تکلیف ہو تو انہیں یہ جان لینا چاہیے کہ شدت کی حد تک اصول پسندی، ضرورت سے زیادہ اخلاقیات کی پابندی، رویوں میں لچک کی کمی اور اپنے فیصلے پر اڑ جانے کی عادت انہیں جوڑوں کی مختلف تکلیف میں مبتلا کر رہی ہے۔ بعض اوقات یہ مذکورہ نفسیاتی مجبوریات کسی شخص کو خود اذیت میں بھی مبتلا کر سکتی ہیں کیونکہ جسم کے اندر موجود جوش اور غصے کے جذبات کو دبانے کے نتیجے میں شدت پیدا ہوتی ہے جبکہ اسے اس کمزوری کا پتہ بھی نہیں چلتا۔ حالانکہ اس کی زبان پر ہمیشہ اس قسم کے الفاظ موجود ہوتے ہیں کہ دوسرے سارے لوگوں کو اس بات کا احساس ہونا چاہیے کہ میں نے کس قدر محنت اور مشقت کی ہے۔

یہ درست ہے کہ قربانی کا جذبہ بنیادی طور پر ایک مثبت رویہ کی عکاسی کرتا ہے لیکن قربانی کے سلوک کو دوسروں کی طرف سے مسلسل تعریف کا ذریعہ بنانا ایک منفی عمل ہے اور آدمی کو قربانی کے احساس کے پس منظر میں موجود محرکات کا بھی تنقیدی جائزہ لینا چاہیے کہ کیا یہ احساسات جائزہ تعلقات اور محبت اور شفقت کے جذبات کے ساتھ تعلق رکھتے ہیں؟ اور کیا یہ جذبات دوسرے لوگوں کو ان کی مرضی کے مطابق زندگی گزارنے کی آزادی اور اجازت دیتے ہیں؟

اگر ان سوالوں کے جواب نفی میں ہوں تو آدمی کو چاہیے کہ وہ اپنے شعور کو بڑھانے کی آزادی دے اور اسے اپنے محصور خیالات میں محدود نہ کرے۔ دوسروں کے ساتھ ہمدردی، محبت، غصہ، درگزر اور ان کی حوصلہ افزائی اور تعریف وہ خوبیاں ہیں جو جسم کے مختلف جوڑوں میں مبتلا مریضوں کے لئے انتہائی مفید ثابت ہو سکتی ہیں اور جو شخص اپنے آپ کو ان صفات کے لئے کھول دے تو اسے دروں نجات مل سکتی ہے۔

☆☆☆

﴿ وجع المفاصل "جوڑوں کا درد" ﴾

(Rheumatism)

جب کسی کے رویے میں دوسرے لوگوں کے لئے ہمدردی کی کمی پائی جائے تو اس میں تنگی، ناپسندیدگی کا رد عمل اور بدلہ لینے کے شدید جذبات فروغ پاتے ہیں جس کے نتیجے میں جسم کے اندر سو جن اور درد کی علامات پیدا ہوتی ہیں کیونکہ ایسا شخص اپنے جذبات کی شدت کو تسلیم کرنے سے انکار کرتا ہے اور وہ اپنے خیالات اور نظریات کو سختی سے دبا دیتا ہے جس کا رد عمل پورے جسم میں حرکت کی کمی کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔

لہذا اپنی ضد اور غیر چلدارانہ بلکہ حاکمانہ رویے کو اس طرح سمجھنے کی ضرورت ہے کہ اس میں مسترد کرنے اور زور سے دبانے کا رویہ شامل نہ ہو۔ اپنے آپ اور دوسرے لوگوں سے مشفقانہ طرز عمل اختیار کیا جائے اور اپنے اچھے یا برے، مثبت یا منفی خیالات اور جذبات کو تسلیم کرتے ہوئے اپنے آپ اور دوسرے لوگوں کے ساتھ محبت، ہمدردی، شفقت اور یگانگت کا رویہ اختیار کیا جائے تو منفی سوچ کی وجہ سے جسم کے اندر پیدا ہونے والی رکاوٹیں دور ہو جائیں گی اور احساسات دوبارہ آزادی کے ساتھ جسم اور زندگی میں رواں دواں ہو جائیں گے۔ ہمیں یہ جان لینا چاہیے کہ ریکی کی توانائی کا فرخندہ استعمال رویوں کی تبدیلی میں بہت گہرا اثر دکھائی دیتا ہے۔

☆☆☆

﴿ گھٹنے کی سو جن ﴾

"Knee Bursitis"

جب گھٹنے میں سو جن پیدا ہو تو یہ اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ اس شخص نے اپنے غصے اور ناراضگی اور اشتعال کو لمبے عرصے تک دبا کر رکھا ہوا ہے جس کے نتیجے میں اب رد عمل کے طور پر یہ تکلیف ظاہر ہوئی ہے۔ اس کا آسان علاج یہ ہے کہ آدمی کو اپنی ناراضگی اور غصے کو نکالنے کے لئے کوئی بے ضرر طریقہ ڈھونڈ لینا چاہیے جو یقیناً مل جاتا ہے اس لئے اپنے غصے والے جذبات کو دبانے کی بجائے یا ناراضگی کو برا بھلا کہنے یا اس پر کوئی شدت آمیز فیصلہ کرنے کی بجائے شعوری طور پر اسے سمجھا جائے اور اس کی نگرانی کی جائے۔ کیونکہ غصہ، ناراضگی اور اشتعال بھی دراصل توانائی اور طاقت کی ایک شکل ہوتی ہے اور اگر ان توانائیوں کو قبول کر لیا جائے اور ان کا صحیح استعمال سیکھ لیا جائے تو یہی منفی رجحانات مثبت توانائی کی صورت میں منتقل ہو سکتے ہیں جس کے نتیجے میں زندگی اور جسم کے اندر محبت، شفقت اور ہمدردی کے جذبات دوبارہ آزادی کے ساتھ رواں دواں ہو جائیں گے اور گھٹنوں کی تکالیف اور سو جن دور ہو جائیں گی۔

☆☆☆

﴿ کمر کی عمومی تکالیف ﴾

"Back Complaints in General"

جس طرح کمر ہمارے جسم کو طاقت فراہم کرتی ہے اور اسے سیدھا رکھنے میں مدد دیتی ہے اسی طرح علامتی انداز سے کمر کا تعلق امداد، تعاون، اصلاح اور مستحکم رویوں کی علامت ہوتی ہے۔ اگر ایک شخص کو کمر میں تکلیف ہو تو اس سے واضح طور پر یہ ظاہر ہوتا ہے کہ اس نے اپنے آپ پر غیر ضروری بوجھ ڈال دیا ہے اور وہ اسے تسلیم کرنے کے لئے تیار نہیں۔ بعض اوقات خود ساختہ ذمہ داریوں کا بوجھ بھی اس بیماری کا سبب بنتا ہے۔

☆ دوسروں کے ساتھ ہمدردی، محبت، عفو، درگزر اور ان کی حوصلہ افزائی اور تعریف وہ خوبیاں ہیں جو جسم کے مختلف جوڑوں میں جھٹلا مریضوں کے لئے انتہائی مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔

اگر کسی شخص میں یہ احساس پیدا ہو جائے کہ اسے دوسروں کی طرف سے مناسب مقدار میں تعاون اور Support میسر نہیں تو اس احساس کی وجہ سے اسے مایوسی کا سامنا کرنا پڑتا ہے جو بالآخر کمزور کو جھکا دیتی ہے۔ اسی طرح اگر ایک شخص کو جذباتی میدان میں مناسب امداد اور تعاون نہ ملے تو ریزہ کی ہڈی کے اوپر دالے جسے میں تکلیف پیدا ہوتی ہے جس کی وجہ سے اندرونی استقامت میں کمی پیدا ہو سکتی ہے۔ اس قسم کی تکلیف ان لوگوں میں بھی پیدا ہو سکتی ہے جو دوسروں کو دی جانے والی محبت اور شفقت کو روک لیں۔ اسی طرح اگر مالی پریشانیوں یا وسائل کی کمی کی وجہ سے مستقبل کا خوف لاحق ہو جائے تو کمر کے نچلے حصے کی تکالیف ظاہر ہوتی ہیں۔

لہذا ان حالات میں آدمی کو چاہیے کہ وہ یہ سمجھ لے کہ اس کی زندگی اس ہستی کی طرف سے ملی ہے جس نے پوری کائنات کو بنایا ہے اور وہی ہستی پوری کائنات کو چلا رہی ہے اور ہر لمحے کائنات میں تعاون اور مدد وہیں سے ملتی ہے۔ لہذا جو ہستی پوری کائنات کو بنا اور چلا سکتی ہو اس کے لئے کسی فرد واحد کو جو دے تمام مقامات پر امداد دینا اور ضرورتیں پوری کرنا مشکل نہیں ہے۔ اس لئے اپنی محدود اور جھوٹی انا اور اپنی ذات پر انحصار کرنے کی بجائے اپنے آپ کو اس عظیم ہستی کے لئے کھول دیا جائے اور دوسروں کو محبت دی جائے اور قدرتی نظام کشش پر یقین رکھتے ہوئے دوسروں پر اعتماد کیا جائے تو اس کے بدلے میں دوسروں سے بھی امداد اور تعاون ملے گا اور کمر کی تکلیف جاتی رہے گی۔

☆☆☆

☆ اگر ایک شخص کو کمر میں تکلیف ہو تو اس سے واضح طور پر یہ ظاہر ہوتا ہے کہ اس نے اپنے آپ پر غیر ضروری بوجھ ڈال دیا ہے۔ بعض اوقات خود ساختہ ذمہ داریوں کا بوجھ بھی اس بیماری کا سبب بنتا ہے۔

﴿ کندھے کی عمومی تکالیف ﴾

"Shoulder Complaints in General"

جس شخص کو کندھے کی تکالیف کا سامنا ہو اس کے بارے میں یقین سے کہا جاسکتا ہے کہ اس نے ضرورت سے زیادہ ذمہ داریوں کا بوجھ اٹھایا ہوا ہے جو اب اس سے مزید برداشت نہیں کیا جاسکتا۔ ان حالات میں آدمی کو چاہیے کہ وہ اپنے حالات کا جائزہ لے اور یہ دیکھے کہ اس نے کس قسم کی ذمہ داریاں اپنے لئے مخصوص کر رکھی ہیں اور کیا ان ذمہ داریوں کو ادا کرنا ضروری ہے اور کیا وہ کسی اور کو منتقل نہیں ہو سکتیں؟

ایسے حالات میں انسان کو جرأت کا مظاہرہ کرنا چاہیے اور اپنے اوپر اٹھائی ہوئی غیر ضروری ذمہ داریوں کو دوسروں کی طرف منتقل کر دینا چاہیے۔ ایسا کرنے سے جسم کا بوجھ بھی کم ہو جائے گا اور جسم کو (یہ یاد دلانے کے لئے کہ غیر ضروری بوجھ اتار دیا جائے) درد والی کیفیت پیدا کرنے کی ضرورت نہیں رہے گی اور اس طرح جسمانی اور نفسیاتی بوجھ کم ہو کر کندھوں کی تکلیف بھی جاتی رہے گی۔

﴿ انٹنشن ﴾

(Writer's Cramp)

جس شخص میں بیماری کی یہ علامات پائی جاتی ہیں اس میں حد سے زیادہ خود پسندی، خواہش نفس اور بہت کچھ پالنے کی خواہش موجود ہوتی ہے کیونکہ وہ یہ چاہتا ہے کہ دوسروں کو متاثر کرے، چاہے دولت، وسائل، مقام اور مرتبے کی وجہ سے یا اپنی کسی قابلیت اور کامیابی کے ذریعے۔ جسم میں کسی قسم کی اکڑن دراصل حد سے زیادہ تناؤ اور Tension کو ظاہر کرتی ہے۔ جب کوئی شخص کسی چیز کو اس خصوصیت کے ساتھ چیش کرنے کی کوشش کرے جو اس میں نہ ہو تو اس مصنوعیت والے رویے سے تناؤ پیدا ہوتا ہے جو بالآخر اس بیماری کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے۔

اس لئے انسان کو چاہیے کہ جیسا وہ خود ہے ویسا ہی اپنے آپ کو پیش کرے بجائے اس کے کہ اپنے آپ کو ایسا ظاہر کرے جیسا کہ وہ خود چاہتا ہے، یعنی مصنوعیت والے رویے کی بجائے حقیقت پسندانہ رویہ اختیار کیا جائے۔ جب رویے میں اس قسم کی تبدیلی آجائے گی تو زندگی دوبارہ آسان اور پرسکون ہو جائے گی۔ اپنے اندر یہ احساس پیدا کیا جائے کہ اپنی مبالغہ آمیز خواہشات اور احساسات کے بغیر بھی آپ ایک اہم اور قابل تعریف شخصیت ہیں۔ یہ احساس پیدا ہونے سے جسم کی انٹنشن دور ہو جائے گی۔

﴿ بازوؤں اور ناگوں کا سن ہو جانا ﴾

"Numbness of the Limbs"

یہ بیماری بھی کندھے کی تکلیف جیسی علامتوں اور پس منظر کی حامل ہوتی ہے۔ جب ایک شخص لمبے عرصے کے لئے لاشعوری طور پر غیر ضروری ذمہ داریوں کا بوجھ اٹھائے رکھتا ہے اور ان ذمہ داریوں میں دوسرے لوگوں کو شریک کرنا پسند نہیں کرتا تو وہ جذباتی طور پر حالت فکر میں رہتا ہے اور تہائی پسند ہوتا جاتا ہے۔ ذمہ داریوں کے بوجھ کو دوسروں میں تقسیم نہ کرنا دراصل دوسروں پر عدم اعتماد کا ردِ عمل ہوتا ہے لیکن درحقیقت وہ شخص دوسروں سے محبت اور شفقت کا اظہار کرنے سے دوڑ رہتا ہے جس کے نتیجے میں آہستہ آہستہ اس کے بعض اعضاء بے حس ہوتے جاتے ہیں جو یہ پیغام دیتے ہیں کہ جسم کے اعضاء کی بے حسی کی طرح اس میں جذبات کی بے حسی بھی پائی جاتی ہے۔

لہذا ایسی صورت میں آدمی کو چاہیے کہ وہ زندگی کی دوڑ میں شریک ہو جائے، اپنے آپ کو دوسروں کی محبت اور ہمدردی کے لئے کھول دے اور اس طرح خوشی اور سکون ملتے ہی اعضاء کا سن ہونا دور ہو جائے گا۔ زندگی کے ہر شعبے میں جذبات کو جگانے کے لئے یہی مفید خدمت انجام دے سکتی ہے۔

☆☆☆

﴿ چمک کی عمومی وجوہات ﴾

"Sprain in General"

اگر ہم دوسرے لوگوں سے تعلقات رکھنے میں بہت زیادہ شدت پسند ہو جائیں اور صرف اپنی من مانی خواہشات کو دوسروں پر ٹھونسنے کی عادت اختیار کر لیں جبکہ ہم خود اپنے اس نفس رویے سے واقف نہ ہوں تو جسم کے کسی حصے میں پٹھوں کا کھنچاؤ (چمک) ہمیں یاد دلاتا ہے کہ ہمارا یہ رویہ درست نہیں ہے۔ اس مرحلے پر یہ سوچنا چاہیے کہ آپ کیوں اپنی مرضی دوسروں پر ٹھونسنے کی کوشش کر رہے ہیں؟ لوگوں کو اپنی زندگی اپنی مرضی سے گزارنے کا حق ہے اور انہیں یہ حق ملنا چاہیے۔ اس طرح وہ بھی خوش رہیں گے اور آپ کو بھی پٹھوں کے کھنچاؤ کی تکلیف برداشت نہیں کرنا پڑے گی۔

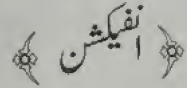
﴿ ریڑھ کی ہڈی کے مہروں کا ٹوٹنا ﴾

"Fracture of a Vertebra"

جب ریڑھ کی ہڈی کے مہرے ٹوٹتے ہیں تو یہ رویے کی تخی اور غیر لچکدارانہ انداز اور محض یک طرفہ سوچ کی علامت ہوتی ہے۔ اس سے پتہ چلتا ہے کہ انسان کے رویے میں تخی اس حد تک پہنچ چکی ہے کہ اسے جھک جانے پر مجبور کیا جا رہا ہے۔ اگر جسم میں اور رویوں میں عاجزی، انکساری اور خاکساری کا تھوڑا سا عنصر بھی شامل ہوتا تو اس تکلیف سے بچا جاسکتا تھا۔

اب بھی وقت آپ کو یاد دلاتا ہے کہ اس بات پر غور کیا جائے اور یہ سمجھنے کی کوشش کی جائے کہ زندگی حرکت اور مسلسل تبدیلی کا نام ہے۔ زندگی کے ہر شعبے میں پُر جوش انداز سے حصہ لے کر اور دوسروں کے ساتھ ان کی خوشیوں میں شریک ہو کر زندگی کے بہاؤ کو رواں دواں رکھنے سے جسمانی تکلیف بھی دور ہو جائے گی اور زندگی دوبارہ خوشیوں کا گہوارہ بن جائے گی۔

☆☆☆



(Infections)

"جراثیم کے ذریعے پھیلنے والی عمومی بیماریاں"

"Infections in General"

جسم کے اندر پھیلنے والی ہر انفیکشن دراصل ایک ٹکراؤ اور تضاد کی کیفیت کو ظاہر کرتی ہے جسے شعوری طور پر سمجھنے اور حل کرنے کی کوشش نہ کی گئی ہو۔ اس کی وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ یا تو آدمی کو اس تضاد اور ٹکراؤ کا احساس ہی نہ ہو یا وہ جان بوجھ کر اس سے بچنے کی کوشش کر رہا ہو یا اسے تسلیم کرنے سے انکار کر رہا ہو۔

اس لئے اس قسم کی ہر بیماری کی علامات ظاہر ہونے پر آدمی کو خلوص سے اپنا جائزہ لینا چاہیے اور اپنے آپ سے دیانتداری کا مظاہرہ کرتے ہوئے اندرونی تضادات کو سمجھ کر حل کرنے کی کوشش کرنا چاہیے۔

بعض اوقات آدمی دوسروں کی توجہ اپنی طرف مبذول کرنے کے لئے نفسیاتی توانائی سے فائدہ لینے کی بجائے جسم کو تکلیف پہنچانے والے جراثیموں کو اپنی طرف متوجہ کر لیتا ہے جو وائرس، بیکٹیریا اور Toxin جیسے مضر جراثیم ہوتے ہیں۔ جب وہ جسم پر حملہ کر دیتے ہیں تو جسم کی مزاحمت کرنے والی طاقتوں کو مقابلے کے لئے اٹھنا پڑتا ہے اور یوں جس ٹکراؤ سے وہ اپنے آپ کو بچانے کی کوشش کر رہا تھا وہ ٹکراؤ اب جراثیموں کے حملے اور مزاحمت کرنے والی جسمانی توانائی کی صورت میں ظاہر ہو جاتا ہے جس کے نتیجے میں سو جن پیدا ہو جاتی ہے۔ اس قسم کی بیماریاں جب ظاہر ہوتی ہیں تو ان کے اصطلاحی ناموں کے آخر میں "ITIS" لکھا جاتا ہے۔ جیسے Hepatitis, Bronchitis, Tonsillitis وغیرہ۔

جب سو جن کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے تو یہ دراصل ایک فوری پیغام ہوتا ہے کہ اس مسئلے کو سمجھنے اور فوری حل کرنے کی اشد ضرورت ہے اور یہ اس بات کی بھی علامت ہوتی ہے کہ جسم کے اندر موجود غیر حل شدہ ٹکراؤ اور تضاد لمبے عرصے سے موجود ہے جو اب فوری حل کا تقاضا کرتا ہے۔ اس قسم کی علامات سے یہ بھی پتہ چلتا ہے کہ اس شخص کے اندر اپنے مسائل کو حل کرنے اور کسی واضح فیصلے تک پہنچنے کے لئے ہمت موجود نہیں ہے۔ بعض اوقات اس کم ہمتی کی وجہ یہ بھی ہوتی ہے کہ آدمی کو کسی چیز یا کسی انسان کو کھودینے کا ڈر ہوتا ہے اور کبھی اسے کسی چیز کو دوسروں کے حوالے کر دینے یا مالی اخراجات کرنے سے بچنے کی خواہش ہوتی ہے جس کے نتیجے میں اس شخص کی توانائیاں رک جاتی ہیں جس سے مفلوج ہونے کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے اور توانائی پورے جسم میں رواں دواں ہونے کی بجائے کسی ایک مقام پر مرکوز ہو جاتی ہے جس سے وہاں سو جن، درد اور زخم پیدا ہو جاتا ہے اور پورا جسم اس حصے کے افعال سے متعلق نفسیاتی وجوہات کی نشاندہی کرتا ہے۔ اس لئے اگر کسی مرض کی علامات کو سمجھنے اور اس کے اسباب کو جاننے کی ضرورت ہو تو جسم کے بیمار حصے کی علامات پر خصوصی توجہ دی جائے۔

اگر ایک شخص اپنی رضامندی سے (یعنی اپنی خوشی سے) اپنے اندرونی تضادات کا جائزہ لے کر انہیں حل کرنے کی کوشش نہیں کرے گا تو یہ تضادات بیماری کی شکل میں ظاہر ہونگے۔ لہذا اندرونی حالات کو درست کرنے کیلئے بیماری نے جو علامات ظاہر کر کے جن مسائل کی طرف اسے متوجہ کیا ہے، ان کے حل کرنے سے اندرونی نشوونما میں اضافہ ہوگا۔ اس طرح زندگی آئندہ آنے والے جن چیلنجوں کے بارے میں انسان کو آگاہ کرنا چاہتی ہے، اسے سیکھ کر اور شعوری طور پر رضامندی کے ساتھ اس پر عمل کرنے سے زندگی کے مستقبل کو صحت مندرکھنے کے لئے آسانیاں پیدا ہوتی چلی جائیں گی اور اگر کسی وقت ٹکراؤ یعنی بیماری طویل عرصے تک شدت اختیار کر جائے تو اس کیفیت میں واضح قسم کا فیصلہ کر لینا اور تضادات کو ختم کر دینا بہت اہم ہوتا ہے۔

﴿ زکام کی عمومی حالت ﴾

"Cold in General"

زکام کی علامات یہ ظاہر کرتی ہیں کہ جسم میں موجود رکا ہوا تضاد اب آہستہ آہستہ باہر نکلنے لگا ہے اور توانائی کے کچھ راستے جو بند ہو چکے تھے اب دوبارہ کھل کر بننے کے لئے تیار ہیں۔ جس طرح زکام جسم کے اندر سے زہریلے اثرات اور عناصر کو باہر نکالتا ہے اور آدمی سکون محسوس کرتے ہوئے یہ سمجھتا ہے کہ اس نے زندگی کے راستے پر نشوونما کی خاطر چند قدم لے لئے ہیں، اسی طرح جب زکام کی علامات ظاہر ہوں تو آدمی کو چاہیے کہ وہ اپنے جسم کی خواہشات کو قبول کرے اور جسم کو جس قدر آرام کی ضرورت ہے وہ آرام خاموشی اور سکون سے فراہم کیا جائے اور اپنے وجود کے اندر موجود رکاوٹ کی کیفیت کو سمجھ کر تسلیم کرتے ہوئے اسے حل کرنے کی کوشش کرے۔ اگر اس سلسلے میں کامیابی حاصل ہو جائے تو آدمی دوبارہ پہلے سے زیادہ صاف اور طاقتور انداز سے زندگی کے مشاغل میں شامل ہو سکے گا۔

☆☆☆

﴿ بخار کی عمومی کیفیت ﴾

"Fever in General"

بخار کی کیفیت جوش و خروش کے دب جانے یا انتہائی غصے کی حالت کو بادیئے کارِ عمل ظاہر کرتی ہے۔ جوش یا غصے کے دبانے سے جسمانی طور پر اندرونی گرمی کا احساس بیرونی علامات کی صورت میں سامنے آتا ہے۔ لہذا بخار کی کیفیت کے دوران اپنے حالات کا جائزہ لیا جائے اور یہ دیکھا جائے کہ زندگی میں کس بات پر غصہ آتا ہے یا ناراضگی پیدا ہوتی ہے یا جوش و خروش بڑھتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی جاننے کی ضرورت ہے کہ خواہشات اور ناراضگیاں زندگی کا حصہ ہوتی ہیں اور ہر قسم کے ٹکراؤ کے ذریعے انسان کو کچھ نہ کچھ پیغام دیا جا رہا ہوتا ہے۔ لہذا ہر

مسئلے، حالت اور واقعہ میں زندگی کے خوشگوار اور مثبت پہلو کو دیکھنے کی کوشش کی جائے اور مٹی انداز فکر کو ترک کیا جائے تو اس سے زندگی میں دوبارہ محبت، تعاون اور ہمدردی کا دور دورہ ہو جائے گا اور بخار کی اذیت سے بھی نجات مل جائے گی۔

☆☆☆

﴿ انفلونزا ﴾

"Influenza in General"

جب کسی شخص کے ذہن پر بہت زیادہ بوجھ اور دباؤ پڑتا ہو یا وہ کسی مشکل صورت حال سے بچنے کی کوشش کرتا ہو لیکن وہ اپنی اس کیفیت کو تسلیم کرنے کے لئے تیار نہ ہو تو فلو کی علامات ظاہر ہوتی ہیں جس میں وہ اپنے آپ کو ذہنی اور جسمانی طور پر تھکا ہوا محسوس کرتا ہے اور وہ چاہتا ہے کہ تمام حالات کو اپنی ڈگر پر جانے دیا جائے۔ اگر وہ بارے ہوئے شخص کی طرح کسی قسم کی مزاحمت یا عمل کرنے کے لئے تیار نہ ہو تو ایسی حالت میں زکام، بخار اور درد کی علامات پیدا ہو جاتی ہیں۔

ہیں۔

ان حالات میں آدمی کو چاہیے کہ وہ جسم کی خواہش کا احترام کرتے ہوئے مکمل آرام کرے جس سے اسے نئی توانائی حاصل کرنے کا موقع ملے گا اور یہ محسوس کیا جائے کہ جو بھی حالات سامنے آرہے ہیں وہ اس کی زندگی کو آگے بڑھانے کے لئے موقع فراہم کر رہے ہیں۔ لہذا ان حالات سے سمجھوتہ کرتے ہوئے مثبت انداز فکر اختیار کیا جائے تو بیماری کی موجودہ تکلیف بھی دور ہو جائے گی اور آئندہ کے لئے بھی وہ بیماری سے محفوظ ہو جائے گا۔

☆☆☆

﴿ الرجی ﴾

(Allergy)

"الرجی کی عمومی شکایات"

"Allergies in General"

الرجی سے جسم کے اندر کے حفاظتی نظام کا کسی چیز کے خلاف (جسے دشمن قرار دیا گیا ہو) رد عمل کی شدت کا پتہ چلتا ہے۔ جب جسم کے اندر کسی چیز کو مسترد کرنے یا اسے سزا دینے کا عمل جاری ہوتا ہے تو جسمانی طور پر الرجی کی مختلف علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ اس صورت حال میں چونکہ ایک خود ساختہ دشمن کے خلاف مقابلہ ہوتا ہے، اس لئے مقابلے اور لڑائی میں شدت اور

☆ زندگی میں کوئی چیز اچھی یا بری نہیں ہے بلکہ آدمی کا رویہ ہی اسے اچھا یا برا بناتا ہے۔ ایسی صورت میں اپنے آپ اور پوری دنیا کے ساتھ امن کا رویہ اختیار کیا جائے۔ اگر جسم کے اندر موجود ان عناصر کو (جنہیں دشمن سمجھ کر بچنے یا مارنے کی کوشش کی جارہی ہو) سمجھ کر شعوری طور پر ہم آہنگی پیدا کی جائے تو جسم میں الرجی کے خلاف صحیح شفا یابی ممکن ہو سکتی ہے۔

اشتعال پایا جاتا ہے۔ اس طرح لاشعوری طور پر زندگی کے ایسے شعبے کے خلاف لڑائی کی جاتی ہے جس سے آدمی کو خوف محسوس ہوتا ہے جسے ذہنی یا نفسیاتی طور پر آدمی اپنی زندگی کا حصہ بنانے کے لئے تیار نہیں ہوتا۔

مزاحمت دراصل محبت کا الٹ رویہ ہے۔ محبت میں قبولیت اور اکٹھا ہو جانا پایا جاتا ہے جبکہ اسکے برعکس اگر زندگی میں کوئی ایسا عنصر سامنے آجائے جسے قبول کرنے میں ہچکچاہٹ ہو تو جسم میں الرجی کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

ہو تو جسم میں الرجی کی علامات ظاہر ہوتی ہیں جو اس بات کو ظاہر کرتی ہیں کہ زندگی کے اس شعبہ میں اس عنصر کو مارنے کی کوشش ہو رہی ہے اور جسم میں ایک لاشعوری لڑائی اور مقابلہ ہو رہا ہے۔

اس لئے جب جسم میں الرجی کی علامات ظاہر ہوں تو اپنے آپ سے یہ پوچھا جائے کہ وہ کون سا علامتی دشمن ہے جسے ان علامات کے ذریعے ظاہر کیا جا رہا ہے اور یہ کہ زندگی کے کس شعبے کو مارنے یا مارنے کی کوشش کی جارہی ہے۔ اگر اس دوران اپنے حالات اور اندرونی خیالات کا شعوری طور پر جائزہ لیا جائے اور جن چیزوں سے لاشعوری طور پر خوف اور ڈر پیدا ہو چکا ہو، ان کے خلاف شروع ہونے والی مزاحمت کو سمجھنے کی کوشش کی جائے تو بہت سی پیچیدگیاں دور ہو سکتی ہیں۔

اس تجربہ کے بعد آدمی یہ محسوس کرنے لگے گا کہ زندگی میں کوئی چیز اچھی یا بری نہیں ہے بلکہ آدمی کا رویہ ہی اسے اچھا یا برا بناتا ہے۔ ایسی صورت میں اپنے آپ کے ساتھ اور پوری دنیا کے ساتھ امن کا رویہ اختیار کیا جائے اور اگر جسم کے اندر موجود ان عناصر اور چیزوں کو (جنہیں دشمن سمجھ کر بچنے یا مارنے کی کوشش کی جارہی ہو) سمجھ کر شعوری طور پر ہم آہنگی پیدا کی جائے تو جسم میں الرجی کے خلاف صحیح شفا یابی ممکن ہو سکتی ہے۔

اس لاشعوری نفسیاتی جنگ اور شعوری رد عمل کو درست کرنے کے لئے ریکی سے بہتر اور کوئی طریقہ علاج نہیں ہے۔

☆☆☆

☆ مزاحمت دراصل محبت کا الٹ رویہ ہے۔ محبت میں قبولیت اور اکٹھا ہو جانے کا رجحان پایا جاتا ہے جبکہ اسکے برعکس اگر زندگی میں کوئی ایسا عنصر سامنے آجائے جسے قبول کرنے میں ہچکچاہٹ ہو تو جسم میں الرجی کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

﴿ اینٹی بائیوٹک الرجی ﴾

"دوائیوں کے استعمال سے پیدا ہونے والی الرجی"

"Antibiotics Allergy"

لفظ "اینٹی بائیوٹک" (Antibiotic) دو الفاظ کا مرکب ہے جس میں "Anti" کا مطلب ہے "مخالف" اور "Bios" کے معنی "زندگی" ہوتا ہے۔ اس طرح Antibiotic ادویات دراصل زندگی کو ختم کرنے والی دوائیوں کو کہا جاتا ہے۔ یہ دوائیں جسم کے اندر کچھ چیزوں کو ہلاک کر دیتی ہیں جبکہ ان ادویات کے رد عمل کی صورت میں پیدا ہونے والی الرجی صحت کی علامت ہے جو یہ بتانا چاہتی ہے کہ انسان کو زندگی ہر شکل میں قبول کرنی چاہیے، باوجود اس کے کہ زندگی کے کچھ شعبے تباہ اور نگران کی شکل اختیار کرتے ہوں۔

☆☆☆

﴿ زرد بخار ﴾

(Hay Fever)

یہ بخار پولن کے رد عمل والی الرجی کی وجہ سے ظاہر ہوتا ہے جو ایک لاشعوری مزاحمت کی علامت ہے جس سے نسل کشی اور جنسی تعلقات کے لئے رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ عمومی طور پر یہ علامات محض پولن کا رد عمل سمجھی جاتی ہیں لیکن چونکہ پولن پودوں میں بیج پیدا کرنے کے لئے پودے کے مذکر اور مؤنث عناصر کے ملانے کا ذریعہ ہوتا ہے اور پولن کے ذرات دراصل نر پودے سے نکلنے والے وہ ذرات ہوتے ہیں جو مادہ پودے کے ساتھ مل کر بیج بنانے میں استعمال ہوتے ہیں۔ اس لئے پولن سے پیدا ہونے والی الرجی کا تعلق جنسی عمل سے لاشعوری خوف بھی ہو سکتا ہے۔

☆☆☆

﴿ گھر کی گرد سے پیدا ہونے والی الرجی ﴾

"House Dust Allergy"

جب کسی شخص کو کچھ چیزوں کے بارے میں یہ احساس پیدا ہو جائے کہ وہ چیزیں تباہی یا گندمی ہیں اور ان چیزوں کی تعداد بڑھ کر بہت زیادہ ہو جائے اور اسے ان تمام چیزوں سے ڈر لگتا ہو تو اس قسم کی الرجی کی علامات ظاہر ہوتی ہیں جو جسم میں موجود خوف کو ظاہر کرتی ہیں۔ اس قسم کی الرجی کا ایک تکلیف دہ عنصر یہ ہے کہ بعض اوقات اس الرجی کی علامات جنسی تعلقات کی راہ میں رکاوٹ کی صورت میں ظاہر ہوتی ہیں۔

☆☆☆

﴿ جانوروں سے عمومی الرجی ﴾

"Allergy to Animals in General"

چونکہ ہر جانور دراصل محبت، جنسی خواہشات اور جسمانی چاہتوں کا مظہر ہوتا ہے اس لئے جانوروں کے قریب رہنے سے پیدا ہونے والی الرجی درحقیقت ان خصوصیات اور صفات کے خلاف مزاحمت اور خوف کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ یہی کی کو استعمال کر کے محبت اور چاہت کے جذبات کو فروغ دیا جاسکتا ہے جس سے اس قسم کی الرجی کی علامات زائل ہو جائیں گی۔

☆☆☆

﴿ کتوں سے پیدا ہونے والی الرجی ﴾

"Allergy to Dogs"

جس طرح ہر جانور جنسی اور جسمانی خواہشات کی علامت ہوتا ہے، اسی طرح کتے بھی جنسیات سے متعلق رویوں کی عکاسی کرتے ہیں۔ لیکن چونکہ کتوں میں اشتعال، جوش اور شدت پسندی زیادہ ہوتی ہے لہذا اس قسم کی الرجی بھی اشتعال آمیز جنسی خواہشات کو دبانے یا ان سے

ذرنے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ ان مسائل کے حل کے لئے اپنی زندگی کا اندرونی تجربہ کرتے ہوئے اشتعال کی وجہ تلاش کر کے اسے شعوری طور پر تسلیم کرتے ہوئے اشتعالی جذبات کو مثبت طریقے سے استعمال کرنے سے خاطر خواہ فائدہ حاصل ہو سکتا ہے۔

☆☆☆

﴿ بلیوں سے الرجی ﴾

"Allergy to Cats"

بلی دراصل جنسیات کے مؤثرات پہلوؤں کی علامت ہوتی ہے اور اس میں نرمی، آمادگی، شفقت، لچک اور ملائمت جیسی صفات موجود ہوتی ہیں۔ اگر ایک آدمی میں بلیوں سے الرجی کی علامات پائی جائیں تو اسے مذکورہ بالا صفات میں کسی قسم کی کمی یا مسئلہ درپیش ہوتا ہے۔ ریکی کی توانائی اس قسم کی صفاتی بگاڑ کو درست کرنے میں اہم کردار ادا کر سکتی ہے۔

☆☆☆

﴿ گھوڑوں سے الرجی ﴾

"Allergy to Horses"

گھوڑے جنسی عمل میں خودی اور تکبر کی علامت ہوتے ہیں اس لئے اگر ایک شخص کو گھوڑوں کی وجہ سے الرجی ہو جائے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ اسے جنسی خواہشات میں اپنی انا اور غرور کو نقصان پہنچنے کا خوف لاحق ہوتا ہے اس لئے یہ تمام بیماریاں اور Allergies جو جسمانی تکلیف کی صورت میں ظاہر ہوتی ہیں دراصل جسم میں موجود کچھ اور کمزوریوں کو ظاہر کرتی ہیں اور بہت سی درپردہ سچائیوں کو بے نقاب کرتی ہیں جن کو تلاش کر کے انہیں شعوری طور پر سمجھنے سے اور ریکی کے ذریعے کمزوریوں کو دور کر کے زندگی کو دوبارہ رواں دواں بنایا جاسکتا ہے۔

☆☆☆

﴿ بچوں کی بیماریاں ﴾

(Childhood Illness)

﴿ بچوں کی عمومی بیماریاں ﴾

(Childhood Illness in General)

بچوں کی بعض بیماریاں جن سے جلد متاثر ہوتی ہے مثلاً خسرہ، کھڑے، بخار کی علامت کے ساتھ پیدا ہونے والے آبلے (Chicken Pox) اور سرخ بخار (Scarlet fever) دراصل بچے کی زندگی میں نشوونما کے ایک نئے مرحلے کے آغاز کو ظاہر کرتی ہیں کیونکہ بچے کو بعض چیزوں کے بارے میں علم نہیں ہوتا اور اس لئے مناسب قسم کا رویہ خود بخود اختیار نہیں ہو سکتا تو وہ تضاد اور ٹکراؤ جلد کی سطح کے اوپر پیدا ہونے والی مذکورہ بالا علامات سے ظاہر ہوتا ہے۔ جب بچان بیماریوں میں سے کسی ایک بیماری کا شکار ہو کر بیماری کی مطلوبہ مدت سے گذر کر صحت مند ہوتا ہے تو آپ واضح طور پر محسوس کرتے ہیں کہ بچہ اب پہلے کے مقابلے میں زیادہ پختہ اور بالغ ہوتا جاتا ہے۔

اس لئے اس قسم کی بیماری کے دوران اپنے بچے کو تسلی دی جائے کہ سب ٹھیک ہے اور یہ بیماری اس کے لئے فائدہ مند ہے اور اسے یہ بھی بتایا جائے کہ زندگی ایک سفر ہے جس میں نئی چیزیں دریافت ہوتی رہتی ہیں۔ ہم اپنے جسم کے اندر جو بھی قیمتی خزانہ چھپائے ہوئے ہیں وہ آہستہ آہستہ باہر نکل کر ہمیں بڑا کرنے میں مدد دیتا ہے اس لئے ان بیماریوں کے دوران اپنے بچے کو خصوصی توجہ دیتے رہیں اور انہیں اعتماد اور تحفظ کا احساس دلاتے رہیں اور اس مقصد کو حاصل کرنے کے لئے بہت زیادہ مقدار میں ریکی دیتے رہیں۔

☆☆☆

کینسر (سرطان)

(Cancer)

سرطان کی عام بیماریاں

(Cancer in General)

اگر زندگی میں ترتیب ٹوٹ جائے اور جسم کے خلیات بکھر جائیں اور ان کی آپس میں ہم آہنگی نہ رہے تو کینسر کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ کینسر کی صورت میں انفرادی خلیہ جسم کے اندر پورے نظام اور ترتیب کے ساتھ چلنے کے لئے تیار نہیں ہوتا بلکہ وہ اپنی آزاد زندگی اپنی مرضی سے گزارتا چاہتا ہے اور اپنی تعداد میں اضافہ کرتا رہتا ہے، یہ محسوس کئے بغیر کہ خلیوں کی تعداد کا یہ اضافہ باقی جسم کو کیا نقصان پہنچائے گا۔

ایک ماہر نفسیات Thorwald Dethleffen کینسر کی طبی کیفیت کا موجودہ زمانے کی دنیا سے مقابلہ کرتے ہوئے کہتا ہے کہ "کینسر کے خلیات بھی ترقی یافتہ دور سے ملتے جلتے ہیں جس میں ہر شخص، ہر ملک اور ہر ادارہ محض اپنی خواہشات اور مفادات کو پورا کرنے کے لئے ظالمانہ روش اختیار کرتا ہے اور اپنے علاقے اور اختیار کو پھیلاتا رہتا ہے تاکہ وہ دوسروں پر غلبہ اور فوقیت حاصل کر سکے چاہے سیاست کا نظام ہو، معیشت یا مذہب کا علاقہ ہو یا ایک شخص کی انفرادی زندگی ہو، ہر کوئی اپنے ذاتی مفادات کو پورا کرنے کے لئے مکمل زور لگا رہا ہے اور زندگی میں اپنے موجودہ مقام کو زیادہ مستحکم کر رہا ہے تاکہ وہ اپنی نفسیاتی خواہشات اور اثناء پرستی کے تقاضوں اور مقاصد کو عمل کر سکے۔ اس ظالمانہ جدوجہد کے دوران یہ عناصر نہ صرف اپنے ساتھ والے دوسرے انسانوں یا اداروں کو تباہ کرتے ہیں بلکہ وہ فطری نظام کو بھی نقصان پہنچاتے ہیں۔ بالکل اسی طرح کینسر کے خلیات بھی جسم کو اپنی خواہش کی تکمیل کے لئے ایک میدان سمجھتے ہوئے

دوسروں کو مغلوب کرنے اور ☆ کینسر کے خلیات کا آخری نتیجہ جسم کا مر جانا ہوتا ہے اور خلیات کو اس بات بھی ترقی یافتہ دور سے ملتے جلتے ہیں جس میں ہر شخص، جس جسم جسے وہ خود تباہ کر رہے ہے مرنے کے ساتھ ہی کینسر ہر ملک اور ہر ادارہ محض اپنی کے خلیات بھی مر جائیں گے۔ بالکل اسی طرح جیسے آج کے خواہشات اور مفادات کو دور کا انسان یہ محسوس کرنے کی ضرورت نہیں سمجھتا کہ اگر وہ پورا کرنے کے لئے ظالمانہ فطرت کو نقصان پہنچائے گا تو بالا آخر نقصان اسی کا ہوگا۔"

حالانکہ اگر موجودہ دور کا انسان اور اسی طرح کینسر کے خلیات اگر یہ محسوس کرتے کہ اپنے علاقے اور اختیار کو پورا کرنے کے لئے زمین یا جسم ان کے لئے ایک بنیاد اور تکمیل کا ذریعہ پھیلاتا رہتا ہے تاکہ وہ اپنے اور دوسرے خلیات اور انسانوں سے تعاون کرتے دوسروں پر غلبہ اور فوقیت ہوئے ان کے لئے زندہ رہنا زیادہ ممکن اور آسان ہو سکتا حاصل کر سکے۔ اس ظالمانہ ہے۔ کیونکہ جس طرح ایک خلیہ پورے جسم کا ایک حصہ جدوجہد کے دوران یہ ہوتا ہے اسی طرح ایک عام انسان بھی دنیا اور کائنات کا ایک حصہ ہے۔ انسان صرف اپنے ساتھ کے ایک محیط اور عظیم ہستی کا حصہ ہیں اور آپس میں والے دوسرے انسانوں یا بددینی پورے نظام کو رواں اگر ایک شخص کو کینسر کی اوروں کو تباہ کرتے ہیں بلکہ وہ فطری نظام کو بھی چاہیے کہ زندگی کے کس حصے کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ کیا وجوہات ہیں کہ اس نے زندگی کو ایک وحدت کی بجائے سے الگ کر لیا ہے۔ جسم کا جو

حصہ کینسر سے متاثر ہوا اور وہ حصہ جس نفسیاتی کیفیت کی علامت ہو اس پر غور کرنے سے آپ کو مسئلہ کا پس منظر نظر آ جائے گا۔ اس صورت میں آدمی کو چاہیے کہ وہ اپنے آپ کو اپنی تمام طاقت اور کمزوریوں کے ساتھ قبول کرے اور یہ تسلیم کرے کہ اسے جن مثبت یا منفی حالات کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے وہ اس کی بھلائی کے لئے ہیں اور اس سے اس شخص کے شعور میں مزید اصلاح اور نشوونما ہو گی۔ اس پر عمل کرنے سے آدمی اپنے آپ کو زندگی کے لئے زیادہ کھول سکے گا اور اسے زندگی کی وحدت کا ایک دلچسپ تجربہ حاصل ہوگا جہاں ہر چیز اس کو اپنا حصہ محسوس ہونا شروع ہو جائے گی اور اس کے لئے اپنے آپ کو ہر چیز کا حصہ سمجھنا آسان ہو جائے گا اور اسے یہ معلوم ہو جائے گا کہ پوری زندگی اتفاق اور ہم آہنگی کی مظہر ہے۔ اس شعور کو پھیلانے کے لئے ریکی (یا اس سے ملنے جلتے دوسرے طریقے) اس رویے کو اختیار کرنے میں بہت مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔

☆☆☆

☆ اگر ایک شخص کو کینسر کی تکلیف ہو تو اسے یہ سوچنا چاہیے کہ زندگی کے کس حصے کو اس نے نظر انداز کیا ہوا ہے اور کیا وجوہات ہیں کہ اس نے زندگی کو ایک وحدت کی بجائے کچھ اور سمجھ کر اپنے آپ کو اس سے الگ کر لیا ہے۔

﴿ نفسیاتی مسائل ﴾

(Psychological Problems)

﴿ بچوں کا بستر پر پیشاب نکل جانا ﴾

(Bed-Wetting)

رات کے وقت جو بچہ بستر پر پیشاب کرنے میں مبتلا ہوتا ہے وہ دراصل نفسیاتی طور پر یہ ظاہر کر رہا ہوتا ہے کہ وہ دن کے وقت جس چیز کو ظاہر کرنے سے ہچکچاتا ہے اسے رات کے وقت کسی اور انداز سے چھوڑ دیتا ہے یعنی خارج کر دیتا ہے۔ دن کے وقت کچھ جذبات یا رویوں کا اظہار کبھی تو والدین کی طرف سے دباؤ یا سکول اور معاشرے کی طرف سے پڑنے والے اثرات کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ دراصل بستر پر پیشاب کرنا جذباتی تناؤ کے اظہار کا ایک طریقہ ہوتا ہے جو ایشوری طور پر سامنے آتا ہے۔

اس لئے والدین کو چاہیے کہ وہ اس قسم کے بچوں کو جذباتی دباؤ سے آزاد کریں اور انہیں محبت اور شفقت دیں اور انہیں سمجھنے اور سمجھانے کا موقع فراہم کریں۔

☆☆☆

﴿ ڈیپریشن (ذہنی تناؤ) کی عمومی تکلیف ﴾

(Depression in General)

اس بیماری کی علامات یہ ظاہر کرتی ہیں کہ کسی جرم کے احساس یا غلطی کے اعتراف کی صورت میں متعلقہ شخص اپنے آپ کو ایشوری طور پر سزا دے رہا ہے۔ جب باہر کی طرف سے ذہنی تناؤ پیدا ہو جائے تو وہ دراصل غیر شعوری تصور واری کا اظہار ہوتا ہے اور اس طرح آدمی اس بیرونی دباؤ کو اندرونی دباؤ کے ساتھ بالمقابل کر کے راحت پاتا ہے۔ بعض اوقات ذہنی تناؤ اور اس کے

نتیجے میں پیدا ہونے والا اعصابی دباؤ کسی ذمہ داری کو قبول کرنے سے انکار کا بھی ذریعہ ہوتا ہے اور یہ کیفیت زیادہ خطرناک حد تک جا کر خود کشی تک پہنچ سکتی ہے کیونکہ ایک طرف احساس گناہ اور دوسری طرف ذمہ داری کا سامنا اس مرض کی علامات بنتے ہیں۔ کبھی کبھی زندگی کے کسی نئے مرحلے میں داخل ہوتے وقت بھی ذہنی دباؤ کی علامات پیدا ہوتی ہیں اور کبھی کبھی ذہنی دباؤ بعض ایسے حقائق کا مقابلہ کرنے کے لئے بھی پیدا ہوتا ہے جس سے پہلے واسطہ نہ پڑا ہو مثلاً بڑھاپا، کسی عزیز کی فوجیدگی، احساس تنہائی یا کوئی بڑا نقصان وغیرہ۔

اس بیماری کی صورت میں آدمی کو اپنی زندگی پر غور کرنا چاہیے کہ اسے کس چیز کی وجہ سے ذہنی پریشانی لاحق ہے اور اس کا پتہ چلنے کے بعد اس سے نکلنے کی کوشش کی جائے کیونکہ زندگی میں ہر چیز آنے والا واقعہ اور حالت دراصل ایک دعوت نامہ اور چیلنج ہوتا ہے جس کے ذریعے انسان کو اپنی زندگی کے ساتھ ہم آہنگ ہونے کا بہتر موقع مل سکتا ہے اس لئے دباؤ کو تامل اور مایوسی کی علامت سمجھنے کی بجائے اس کا تجزیہ کیا جائے اور اس طرح اس کے مثبت پہلوؤں کو سمجھنے سے زندگی کو زیادہ خوشگوار بنایا جاسکتا ہے۔ ذہنی اور نفسیاتی بیماری خصوصاً تباہ اور دباؤ جیسے حالات میں ریکی سے زیادہ مفید طریقہ علاج اور کوئی نہیں۔

☆☆☆

﴿ خود نمائی ﴾

(Exhibitionism)

اگر کسی شخص کے اندر اپنے آپ کو بڑھاپا ہا کر پیش کرنا اور خود نمائی کی خواہش شدید انداز میں موجود ہو تو یہ علامت اس بات کو ظاہر کرتی ہے کہ اس شخص نے زندگی میں اپنے آپ کو مکمل طور پر ظاہر نہیں کیا یا اسے اپنی زندگی کے کچھ پہلوؤں کے مناسب اظہار کا موقع نہیں ملا۔ اور شاید اس کی وجہ یہ بھی ہو کہ عمومی طور پر بعض جذبات کے اظہار کو غیر پسندیدہ فعل سمجھا جاتا ہے

اور شعوری یا لاشعوری طور پر آدمی اس کے اظہار سے پہلو جتی کرتا ہے۔ لیکن وقت گزرنے کے بعد اظہار کرنے کا یہ جذبات اپنے حق کا تقاضا کرتے ہوئے اس رویے کے اظہار کے ذریعے زندگی کے اس حصے کو سامنے لانے کی کوشش کر رہا ہوتا ہے اور اس طرح جس چیز کو وہ شخص ساری زندگی ظاہر کرنے سے ہٹکاتا رہا اب وہی چیز اس کے اعمال اور خواہشات سے ظاہر ہو رہی ہوتی ہے۔

ان حالات میں یہ ضروری ہے کہ آدمی یہ محسوس کرے کہ جسم کی ہر خواہش زندگی کے کسی خوبصورت حصے کے اظہار کا ذریعہ ہوتی ہے اور اس سے بچنے کی کوشش پیچیدہ مسائل پیدا کر سکتی ہے۔ دل کے مقام اور نچلے چکروں پر زیادہ سے زیادہ روکی اس مسئلے کے حل میں کافی مفید ثابت ہو سکتی ہے اور اس سے جزییات کے اظہار کا سابق انداز بھی بحال ہو جائے گا۔

☆☆☆

﴿ دماغی بیماری "نیم پاگل پن" ﴾

(Mental Disease "Psychosis")

دماغی بیماریوں کے بارے میں بہت سی تحقیقات کے ذریعے نئی نئی باتوں کا پتہ چلتا رہتا ہے جس سے بہت سے نظریات، طاقتیں اور نظام سامنے آتے رہتے ہیں۔ کسی ذہنی بیماری میں مبتلا ہو جانا دراصل کسی حقیقت سے چھپنے یا ٹکست کھانے کے مترادف ہوتا ہے کیونکہ ایسا شخص یا تو اس حقیقت کا مقابلہ نہیں کر سکتا یا اسے اس حقیقت کا سامنا کرنے میں کچھ مشکلات پیش آتی ہیں یا اس حقیقت کا سامنا یا اس کا مقابلہ کرنے سے اسے خاطر خواہ فائدہ حاصل نہیں ہوا جس کے نتیجے میں آدمی کا شعور ان علاقوں کی طرف کھل جاتا ہے جو پہلے صرف لاشعوری کیفیات کی رسائی میں تھے اور ان علاقوں میں داخل ہونے کے بعد وہ مقامات اور طاقتیں اس انسان کے رویوں کو متعین کرنے کی ذمہ داری اختیار کر لیتی ہیں اور یوں وہ رویے بھی انسان کے شعوری اختیار میں نہیں رہتے۔ ایسا شخص اس طرح کے رویے اختیار کر لیتا ہے جس سے اسے معاشرتی اقدار کی وجہ

سے پہلے روکا جاتا رہا تھا اور اب اس بیماری کے ذریعے اس شخص کو مجبور کیا جاتا ہے کہ وہ ان لاشعوری طاقتوں کو جاننا شروع کر دے جو اسے کنٹرول کر رہی ہیں اور اس طرح ذہنی بیماری کے ذریعے زندگی کو ہم آہنگ کرنے کی ایک مزید کوشش کی جا رہی ہوتی ہے۔

عمومی طور اس قسم کے ذہنی مریضوں کے علاج کے لئے دوسرے درجے کی ریکی زیادہ مفید ہوتی ہے اور ہر علاج کے دوران "Symbol" کا استعمال ریکی کی طاقت کو بڑھا سکتا ہے جس کے بعد دور سے علاج کرنے والے طریقے کو اختیار کرتے ہوئے مریض کی ہم آہنگی میں اضافہ کر کے اس کی اندرونی زندگی کے شعور تک پہنچنے کی کوشش کی جائے کیونکہ اندرونی احساس ساری طاقتوں کو یکجا کرنے میں کامیاب ہو سکتا ہے اور ریکی کی مدد سے مریض شخص کی دماغی حالت کو متاثر کئے بغیر اس کے اندرونی شعور سے رابطہ کیا جاسکتا ہے۔ اس علاج کے دوران چکروں کو متوازن کرنا بھی انتہائی مفید عمل ثابت ہو سکتا ہے۔

☆☆☆

﴿ الفاظی نابیناپن ﴾

(Congenital Alexia "Word Blindness")

جن افراد کو اس قسم کے نابیناپن سے واسطہ پڑے ان کے لئے لکھے ہوئے الفاظ کی بجائے ان کے ذہن میں پرورش پانے والے پختہ خیالات زیادہ اہمیت رکھتے ہیں اس وجہ سے وہ بیرونی حقیقتوں سے چشم پوشی کرنے کے عادی ہو جاتے ہیں کیونکہ انہوں نے اپنے آپ کو ایک خول میں بند کر لیا ہوتا ہے۔

اس قسم کے افراد کے لئے ضروری ہے کہ وہ زندگی کے تخلیقی پہلوؤں کے لئے اپنے آپ کو کھول دیں کیونکہ ان کی ظاہر ہونے والی علامتیں اس بات کی نشاندہی کر رہی ہوتی ہیں کہ انہوں نے اپنے آپ کو مقید کر رکھا ہے۔ جب شعوری طور پر یہ قدم اٹھالیا جائے گا تو بیماری کی

علامات خود بخود دمٹ جائیں گی کیونکہ لاشعوری کیفیات بہت سی بیماریوں کے پس منظر میں کارفرما ہوتی ہیں۔

جس شخص میں اس مرض کی علامات پائی جائیں اس کو سوچنا چاہیے کہ اسے کچھ کام کرنے سے منع کرنے یا ان کاموں کو کرنے پر مجبور کرنے کے لئے کیا طاقتیں کارفرما ہیں۔ اس اندرونی انکشاف سے ساری علامتیں ختم ہو جائیں گی اور اگر اس قسم کی علامتیں بچوں میں پائی جائیں تو گھر کے بالغ افراد ان بچوں کو اندرونی انکشافات تک پہنچنے میں مدد دے سکتے ہیں۔

☆☆☆

﴿ تھکاوٹ ﴾

(Tiredness)

جب ایک شخص کو بہت زیادہ تھکاوٹ کا احساس ہو تو اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ وہ شخص عمومی طور پر یا مخصوص فرائض کی ادائیگی کے دوران ذمہ داریوں کے بوجھ میں اس قدر دب چکا ہے کہ وہ اب لاشعوری کیفیات کی طرف پسپا ہونے کے لئے مجبور ہو چکا ہے۔

اس کیفیت میں اسے چاہیے کہ وہ اپنے جسم کو آرام دے جس کے لئے آرام کی خواہش کا اظہار کر رہا ہے اور اس صورت حال میں جسم کو مزید کام کرنے پر مجبور نہ کیا جائے۔ آرام حاصل کرنے والی اس کیفیت کے دوران اپنے اندر کا مشاہدہ کیا جائے اور کمزوریوں کو تسلیم کرتے ہوئے طاقت کے نئے چشمے تلاش کئے جائیں۔ اس اندرونی سفر کے بعد انسان کو دوبارہ سرگرم افعال میں حصہ لیتے ہوئے سرور محسوس ہوگا۔ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لئے اپنے آپ کو بہت زیادہ مقدار میں ریکی دی جائے یا سادہ اور قدرتی انداز میں مراقبہ کرنا بھی مفید نتائج برآورد کر سکتا ہے۔

☆☆☆

✽ ناخن چبانا ✽

(Nail Biting)

چونکہ ناخنوں کو استعمال کرتے ہوئے انسان اپنا دفاع بھی کر سکتا ہے اور خراشیں بھی ڈال سکتا ہے اس لئے ناخنوں کو دانتوں سے کاٹنے کی بیماری دراصل اس خوف کا اظہار ہوتی ہے جو جسم میں دبے ہوئے غصے کے جذبات کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے اور یہ کیفیت عام طور پر اس وقت سامنے آتی ہے جب والدین کی طرف سے اپنے بچوں میں اعتماد کی کمی کی وجہ سے بہت زیادہ دباؤ پڑتا ہے۔ جب کوئی بچہ اپنے ناخنوں کو دانتوں سے کاٹتا ہے تو وہ دراصل خود اعتمادی حاصل کرنے کی کوشش کر رہا ہوتا ہے۔

اس لئے والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے بچے کو آزادی کے ساتھ اپنے کردار کے ہر پہلو کے بارے میں گفتگو کرنے کی آزادی دیں جس میں کسی قسم کی تصوراتی کا احساس شامل نہ ہو۔

✽ گھبراہٹ، عمومی علامات ✽

(Nervousness in General)

جب کسی شخص میں بہت زیادہ جلدی کرنے کی عادت، بہت زیادہ پریشانی کے حالات یا بہت زیادہ نفاسست پسندی موجود ہو تو اس کا اندرونی امن اور سکون منفی انداز میں متاثر ہوتا ہے جس سے وہ زورس ہونے کی بیماری میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

اس قسم کی علامات ظاہر ہونے پر اسے چاہیے کہ وہ اپنی زندگی کی روانی پر اعتماد کرے اور یہ یاد رکھے کہ وہ اپنے نہ ختم ہونے والے سفر پر چلتے ہوئے اپنی آخری منزل تک رواں دواں ہے۔ لہذا نہ تو ہر کام میں بہت جلدی کرنا ضروری ہے اور نہ حد سے بڑھی ہوئی تکمیل کی خواہش نتیجہ خیز ثابت ہو سکتی ہے۔ اس لئے ہر عمل کو اپنے معمول کے مطابق انجام دینا ہی بہتر نتائج کا ضامن ہو سکتا ہے اور یہی رویہ گھبراہٹ سے نجات کا ذریعہ بھی ہو سکتا ہے۔

✽ عارضی بیہوشی ✽

(Fainting)

اگر کسی شخص کو چکر آ رہے ہوں اور اس میں عارضی طور پر بیہوش ہونے کی علامات ظاہر ہو رہی ہوں تو یہ دراصل اندرونی کمزوری کی نشاندہی ہوتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ ایک خوف کا اظہار بھی ہوتا ہے کہ اس شخص میں یہ احساس بڑھ رہا ہے کہ وہ کسی ذمہ داری کو مکمل طور پر ادا نہیں کر سکا۔ بعض اوقات یہ علامات اس بات کو بھی ظاہر کرتی ہیں کہ اس شخص میں طاقت کے زائل ہونے کا خوف پیدا ہو چکا ہے۔ لہذا ایسی صورتحال میں یہ نتیجہ اخذ کیا جاسکتا ہے کہ اسے زندگی کے حالات کو سمجھنے اور زندگی کے بہاؤ کے ساتھ چلنے کو سیکھنے کی ضرورت ہے۔

اسے چاہیے کہ وہ ہر قسم کے پیش ہونے والے واقعات کو تسلیم کرے اور ان کے مطابق اپنی زندگی اور ذہنی کیفیات کو ڈھالنے کی کوشش کرے۔ اس کے بعد اس میں یہ احساس پیدا ہوگا کہ وہ زندگی میں پیش آنے والے واقعات کے لئے مطلوبہ طاقت اور معلومات سے مزین ہے اور اسے کسی بھی صورت حال کا سامنا کرنے سے کسی قسم کا خوف نہیں ہے۔

☆☆☆

☆ ہر عمل کو اپنے معمول کے مطابق انجام دینا
ہی بہتر نتائج کا ضامن ہو سکتا ہے اور یہی رویہ
گھبراہٹ سے نجات کا ذریعہ بھی ہو سکتا ہے۔

﴿ حرکت سے پیدا ہونے والی بیماری ﴾

"کار، ہوائی سفر یا سمندری سفر سے پیدا ہونے والی بیماری"

(Motion Sickness)

"Car, Air and Sea-sickness"

جب آدمی سفر کرتا ہے تو وہ اپنے جانے ہوئے ماحول کو پیچھے چھوڑ رہا ہوتا ہے اور آگے آنے والے ماحول سے بے خبر ہوتا ہے اور اسے پتہ نہیں ہوتا کہ مستقبل میں اس کے ساتھ کیا پیش آنے والا ہے اور اس طرح سفر کے دوران نئے نئے تاثرات سے پالا پڑتا ہے جن سے زندگی پر بہت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ چونکہ آدمی کو اپنے جانے ہوئے ماحول سے چھٹنے کی لاشعوری خواہش رہتی ہے اور انجانے مستقبل سے خوف رہتا ہے اس لئے آدمی حرکت والی بیماری میں مبتلا ہو جاتا ہے جس میں سر چکرانا اور دل متلا نا بڑی واضح علامات ہوتی ہیں۔ اسی طرح جب آدمی کسی کار، کشتی، جہاز یا ریل گاڑی میں بیٹھے ہوئے سفر کرتا ہے تو اسے یہ احساس بھی پیدا ہوتا ہے کہ اگر کوئی حادثہ پیش آجائے تو اس کے بچنے کا کوئی امکان نہیں ہے۔

لہذا ایسی صورت میں کسی انجانے خوف میں مبتلا ہونے کی بجائے اپنے آپ کو گاڑی وغیرہ کی حرکت کے ساتھ چلایا جائے، اپنے خدشات اور خوف کی وجہ سے پیدا ہونے والی مزاحمت کو چھوڑ دیا جائے، جن حالات کا سامنا کرنا پڑے ان کو قبول کیا جائے اور جن تاثرات کا سامنا ہو ان کے لئے اپنے آپ کو کھول دیا جائے تو وہ ساری پریشانی ختم ہو سکتی ہے اور سفر یا حرکت سے پیدا ہونے والی بیماری یا سر چکرانے یا دل متلا نے کی علامات مٹ سکتی ہیں۔ اس کیفیت میں آدمی کو اس بات کا بھی احساس ہوگا کہ اگر زندگی کو دنیا کے ساتھ ملا کر گزارا جائے اور اس سے مزاحمت نہ کی جائے تو واقعی دنیا ایک بہت ہی خوشگوار اور خوبصورت حقیقت ہے۔

☆☆☆

﴿ نیند کا ختم ہو جانا ﴾

(Insomnia)

(نیند کے متفرق مسائل)

"Problems with falling asleep"

جب آدمی سوتا ہے تو وہ دراصل ایک اعتماد کی کیفیت میں ہوتا ہے۔ جسم کو مختلف افعال میں مصروف رکھنے اور اسے اپنی مرضی سے استعمال کرنے کو چھوڑ کر اپنے آپ کو کسی انجانے ہاتھوں میں دے دینے کے اعتماد کا نام نیند ہے۔ چونکہ نیند کے دوران آدمی اپنی تمام حرکات اور جسم کا کنٹرول ختم کر دیتا ہے اور ایک ایسی کیفیت میں چلا جاتا ہے جہاں اسے اپنے جسم پر کوئی اختیار نہیں رہتا اس لئے سونے کو چھوٹی موت بھی کہا جاتا ہے۔ جب آدمی گہری نیند سو جاتا ہے تو جاگنے کی کیفیت کے دوران دبائی جانے والی چیزیں لاشعور میں دوبارہ جاگ اٹھتی ہیں اور اس طرح نیند کی کیفیت دبے ہوئے جذبات کے اخراج کا بھی ذریعہ ہوتی ہے۔ جن لوگوں کو نیند نہ آتی ہو وہ عام طور پر مرتے ہوئے بھی بہت تکلیف محسوس کرتے ہیں کیونکہ ان میں کسی چیز کو چھوڑ دینے کی نہ تو صلاحیت ہوتی ہے اور نہ وہ اس کے لئے ذہنی طور پر تیار ہوتے ہیں۔

ایسے افراد کو چاہیے کہ وہ اپنے دن کے مسائل پورے طریقے سے ادا کر کے رات کی نیند کے لئے اپنے آپ کو تیار کریں اور آئندہ دن کے لئے سوچنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ اگر اپنے آپ کو زندگی کے اندھیرے والے حصے کی طرف چلنے کے لئے تیار کر لیا جائے تو بے خوابی کی کیفیات ختم ہو جاتی ہیں۔

☆☆☆

جنسی خرابیاں

(Sexual Abnormality)

"عمومی جنسی بے راہ روی"

"Perversion in General"

جنسی خرابیوں کی ہر قسم کی شخص کی ایسی حالت کو ظاہر کرتی ہے کہ اس کی اندرونی زندگی کچھ پہلوؤں کا تقاضا کرتی ہے اور وہ اسے مسترد کر رہا ہوتا ہے اور اس طرح اس شخص اور اس کے اندرونی تقاضوں میں ایک شدید جنگ چل رہی ہوتی ہے۔ اس صورتحال میں جنسی بے راہ روی اسے ان افعال کے ذریعے اظہار کرنے پر مجبور کرتی ہے جو اس میں کم ہوتے ہیں، جس میں مردانہ طاقت کی کمی یا زائد خصوصیات کی عدم تکمیل، دوسرے پر اختیار چلانے کا موقع یا خاکساری جیسی خصوصیات میں کمی جسمانی طور پر اس کی زندگی کی راہوں کو متزلزل کر دیتی ہیں جس کے رد عمل کے طور پر غیر معمولی جنسی رویے ظاہر ہوتے ہیں اور اس طرح انسان کے جسم میں جن خصوصیات کی کمی ہوتی ہے اسے لاشعوری طور پر پورا کرنے سے شخصیت کو مکمل کرنے کی کوشش کی جاتی ہے۔

اس قسم کے مسائل سے بچنے کے لئے مناسب حل یہ ہے کہ جسم کے اندر متضاد طاقتوں اور رویوں کو سختی کے ساتھ دبانے کی کوشش نہ کی جائے بلکہ ان میں ممکن حد تک اعتدال پیدا کر کے ہم آہنگی کی فضاء بنائی جائے تاکہ جسم کی وحدت کا مقصد حاصل کیا جاسکے۔ اس طرح انسان کو اندرونی تعاون اور توازن کے ذریعے جنسیات میں غلط راستوں اور بے اعتدالی سے بچنے کا موقع بھی ملے گا اور زندگی میں سکون اور خوشحالی بھی آئے گی۔ ریکی اس سلسلے میں رویوں کی تبدیلی اور لاشعوری کیفیات کی درستی کے لئے نظر نہ آنے والی طاقت استعمال کر کے جسم کے توازن کو بحال کرنے میں مفید کردار انجام دے سکتی ہے۔

☆☆☆

ہکلاتا

(Stuttering)

ہکلاتا ہوا آدمی اپنے خیالات کے اظہار کے دوران الفاظ کے بہاؤ میں رکاوٹ محسوس کرتا ہے جو اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ اس میں اپنے خیالات، جذبات یا خواہشات کے اظہار کے دوران عدم تحفظ کا احساس بڑھتا جا رہا ہے اور وہ لاشعوری طور پر اس عدم تحفظ کے احساس کو قابو میں رکھنے اور بیرونی اظہار سے بچنے کی کوشش کر رہا ہے۔

اگر ایسی صورت حال میں اپنے خیالات اور جذبات کو کھول دیا جائے اور انہیں تسلیم کرنے کی کوشش کی جائے (اس طرح کہ سمجھنے کے عمل کے دوران انہیں مسترد کرنے کی ضرورت محسوس نہ ہو) تو بغیر استرداد کے دے ہوئے جذبوں اور خواہشات کو تسلیم کر لیتا اس قسم کی علامات سے بچاؤ کا ذریعہ بھی ہے اور یوں اس کی خود اعتمادی میں بھی اضافہ ہوتا جائے گا نیز اسے دوسروں کے لئے اپنا مافی الضمیر بیان کرنا آسان ہو جائے گا اور ہکلاتے کی نوبت نہیں آئے گی۔ خیالات اور خواہشات کو سمجھنے اور ان کا تجزیہ کرنے کے لئے ریکی استعمال کی جاسکتی ہے۔

☆☆☆

☆ ہکلاتا ہوا آدمی اپنے خیالات کے اظہار کے دوران الفاظ کے بہاؤ میں رکاوٹ محسوس کرتا ہے جو اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ اس میں اپنے خیالات، جذبات یا خواہشات کے اظہار کے دوران عدم تحفظ کا احساس بڑھتا جا رہا ہے۔

نشے کی عمومی حالت

(Addiction in General)

نشہ کرنا دراصل اس بات کی علامت ہے کہ وہ شخص اپنی زندگی کو مکمل کرنے اور اس کی خامیوں کو دور کرنے کے لئے تحقیق اور جستجو میں ہے لیکن یہ تحقیق اسے غلط راستوں کی طرف لے جاتی ہے جس کی بنیادی وجہ یہ ہوتی ہے کہ آدمی اپنی تکمیل کے لئے متعین کردہ مقاصد کو حاصل کرنے کے لئے اپنی ذاتی طاقت کو کم سمجھتا ہے اور اسے مجبوراً کسی متبادل طاقت کی طرف رجوع کرنا پڑتا ہے۔

الکوحل یا حشیش کے غلط استعمال سے آدمی ذہنی طور پر ایک ایسی دنیا میں داخل ہو جاتا ہے جہاں کسی قسم کا کوئی مسئلہ درپیش نہیں ہوتا۔ ان کے استعمال کرنے والا شخص مسائل کے حل کی تلاش میں سرگرداں رہتا ہے لیکن مسئلے کا ہر حل اسے زیادہ گہرے مسائل میں الجھا دیتا ہے اور آخر کار ان نشہ آور اشیاء کو وہ شخص زندگی کی تکی کو دور کرنے کی امید میں علاج کے طور پر استعمال کرنا شروع کر دیتا ہے۔

بعض دوسری نشہ آور اشیاء مثلاً کوکین چونکہ آدمی کے کام کرنے کی صلاحیت اور نتیجہ خیزی میں اضافہ کرتی ہے اس لئے اس قسم کی نشہ آور اشیاء کی عادت اس بات کو ظاہر کرتی ہے کہ اس شخص کو کامیابی، محبت اور ترقی کی تلاش تھی اور وہ یہ چاہتا تھا کہ اس طرح اس کی کامیابی کو تسلیم کیا جائے جو کہ کامیابی حاصل کرنے کے لئے اپنی صلاحیتوں کو غلط انداز میں استعمال کر کے اپنے مقصد کو حاصل کرنے کی کوشش کرتا رہا۔ اسی طرح LCD، ہیروئن یا جادوئی کھنپیاں "Magic Mushroom" جیسی نشہ آور اشیاء اس بات کی علامت ہوتی ہیں کہ اس شخص میں اپنے شعور کو بڑھانے اور بے انتہا کامیابی حاصل کرنے کے لئے شدید جذبات اور جھگڑوں کے ذریعے کم وقت میں مقاصد حاصل کرنے کی جستجو تھی جس نے اسے نشہ آور اشیاء کو استعمال کر کے عارضی طور پر

کامیابی حاصل کرنے کی طرف راغب کیا ہے۔ لہذا جس قسم کی نشہ آور اشیاء کوئی شخص استعمال کرتا ہے وہ دراصل اپنے آپ کو اس نشے کے حوالے کر دیتا ہے اور اس سے سکون پانے کی کوشش کرتا ہے جو اس کو نشہ کے بغیر بھی اصل مقصد کے حاصل کرنے سے مل سکتا تھا اور اس طرح اصل مقصد کے متبادل جھوٹا سکون حاصل کرنا نشے کی عادت میں مبتلا کر دیتا ہے کیونکہ اس کی نظر میں اصل مقصد کو حاصل کرنا یا تو بہت مشکل تھا یا اس کے راستے میں بے شمار رکاوٹیں تھیں یا اس تک پہنچنے کا راستہ ناممکن تھا اس طرح وہ اپنے اصلی مقصد کو حاصل کرنے کے لئے سفر کے آغاز ہی میں ناکامی کا اعتراف کر چکا تھا۔ بعض اوقات خود اعتمادی میں کمی اور اپنی تردید کرنے کی عادت نے اس مقصد کی طرف چلنے سے روک دیا ہو تو ان کیفیات میں خیالی سکون پانے کے لئے متبادل رستے استعمال کرنے سے اس بیماری میں مبتلا ہونے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

ان مسائل کا حل الہامی ارشادات میں پایا جاتا ہے جہاں بار بار اس بات کی وضاحت کی جاتی ہے کہ: "مانگنے والے کو مراد مل جاتی ہے، تلاش کرنے والے کو منزل حاصل ہو جاتی ہے اور دروازہ کھٹکھٹانے پر دروازہ کھول دیا جاتا ہے۔" اس کے مصداق اگر ایک آدمی اپنے اندر تلاش شروع کرے کہ اسے کس چیز کی جستجو ہے جسے حاصل کرنے کے لئے اسے ناکام راستوں پر جانا پڑتا ہے اور مقصد کے تعین کے بعد اپنے لئے راستے کا تعین کیا جائے جس پر چلنے کے لئے آدمی تیار ہو اور وہ راستہ ایسا ہو جو اس مقصد کی طرف راہنمائی بھی کرتا ہو تو ان راستوں کو تلاش کرنا اور اس پر ثابت قدمی سے چلنے کے لئے اور اپنی توانائی میں اضافہ کرنے کے لئے رکبی کو استعمال کر کے خود اعتمادی اور اندرونی طاقت میں اضافہ ممکن ہو سکتا ہے اور اصل مقصد کی طرف راہنمائی میں مدد مل سکتی ہے تاکہ متبادل مقاصد کو حاصل کرنے کے لئے طاقت کے ضیاع یا سفر میں غیر ضروری رکاوٹیں پیدا ہونے سے بچا جاسکے۔

رکبی کے علاوہ بہت سی دوسری تراکیب (جس میں مراقبہ بھی شامل ہے) سے بھی اس مقصد کو حاصل کرنے، درست راہ متعین کرنے اور اس کے لئے مناسب راستہ اختیار کرنے میں

مدول مل سکتی ہے اور یوں جس چیز کو حاصل کرنے کے لئے نشے کے استعمال کی مجبوری سے واسطہ پڑا، اس کی بجائے زیادہ کامیابی حاصل کرنے والا راستہ مل جائے گا اور اس طرح زندگی میں ایک واضح اور بڑی تبدیلی کا آغاز ہو سکتا ہے جو جھوٹے سکون کی بجائے اصلی مقصد کی طرف لے جانے میں کافی مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

﴿ شراب نوشی کی عادت ﴾

(Alcoholism)

حد سے بڑھ کر شراب کا استعمال تضادات سے فرار اختیار کرنے کی نشاندہی کرتا ہے کیونکہ جب آدمی کو کسی چیز کے چبانے یا اسے ہضم کرنے میں تکلیف ہو تو وہ اسے بہادینا زیادہ مناسب سمجھتا ہے۔ اسی طرح جن افراد کو اپنی زندگی کے بے مقصد ہونے کا احساس پیدا ہو جائے یا احساسِ جرم یا احساسِ کتری پیدا ہو جائے تو وہ افراد اپنی کمزوری سے چھپنے کے لئے شراب نوشی اختیار کرتے ہیں لیکن وقت کے گزرنے کے بعد ان کا شراب نوشی پر انحصار بڑھتا جاتا ہے جس کے نتیجے میں حقیقتاً ان کی زندگی بے مقصد اور کمتر ہوتی جاتی ہے۔

اس قسم کی کیفیت سے بچنے یا باہر نکلنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ آدمی کو اپنی ذات کے ساتھ محبت پیدا ہو جائے اور اپنی ذات کو تمام کمزوریوں کے ساتھ قبول کرنے کے لئے تیار ہو جائے۔ اس طرح اگر کمزوریوں کو دور کرنے کے لئے پہلا قدم اٹھالیا جائے گا تو رفتہ رفتہ ساری کمزوریاں ختم ہو جائیں گی اور زندگی کی اہمیت کا احساس بڑھ جائے گا۔ رہنمائی اور مراقبہ، سکون، خود اعتمادی، خوشحالی اور عزت نفس میں اضافہ کرے گی، جس سے آدمی کو اپنے مسائل حل کرنے کے لئے مطلوبہ طاقت ملے گی، بجائے اس کے کہ وہ اپنے مسائل سے چشم پوشی کرتے ہوئے شراب نوشی کی بری عادت میں پڑ کر اپنے مسائل میں مزید اضافہ کرے۔

☆☆☆

﴿ جوع البقر "بھوک میں شدید اضافہ" ﴾

(Bulimia "Excessive appetite")

جب کسی شخص کے اندر مسلسل کھانے کی مجبوری والی علامات پیدا ہو جائیں تو اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ اس میں زندگی، محبت اور جذباتی نشوونما کی بھوک بڑھتی جا رہی ہے اور جسم کے اندر خالی ہونے کا احساس مسلسل قائم رہتا ہے اور اس خلا کو پر کرنے کی مسلسل کوشش جسمانی طور پر مسلسل کھانے پر مجبور کرنے والی علامات سے ظاہر ہوتی ہے۔ بعض اوقات کسی نقصان کا خوف یا عدم تحفظ کا احساس پیدا ہو جانے سے بھی اس قسم کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

ان مسائل کے حل کے لئے اپنے آپ کو اپنی موجودہ پوزیشن میں تسلیم کر لینا اور اپنی خامیوں اور کمزوریوں کا اعتراف کر لینا ان علامات کے علاج کے لئے مفید ثابت ہو سکتا ہے اور اس طرح اپنی روحانی نشوونما میں آگے بڑھنے میں مدول مل سکتی ہے۔

ہمیں یہ جان لینا چاہیے کہ ذات کی تکمیل کے لئے جسم کے اندر ہی محبت کا نہ ختم ہونے والا خزانہ موجود ہے اور اس خزانے کو تلاش کر لینے اور استعمال کرنے سے تمام پیچیدگیوں کا حل مل سکتا ہے کیونکہ محبت کا اندرونی خزانہ اپنے آپ سے تعلق کو بھی بہتر کرنے میں مدد دے گا اور دوسروں سے روابط قائم کرنے اور انہیں محبت اور شفقت دینے سے تکمیل ذات میں کمی کا احساس ختم ہو کر خود اعتمادی بڑھتی ہے اور بھوک میں توازن قائم ہوتا ہے۔

☆☆☆

☆ ذات کی تکمیل کے لئے جسم کے اندر ہی محبت کا نہ ختم ہونے والا خزانہ موجود ہے اور اس خزانے کو تلاش کر لینے اور استعمال کرنے سے تمام پیچیدگیوں کا حل مل سکتا ہے۔

﴿ مٹھاس کی حد سے بڑھی ہوئی خواہش ﴾

(Excessive desire for all that is Sweet)

اگر کسی شخص میں مٹھاس کی خواہش حد سے بڑھی ہوئی ہو تو یہ اس بات کی علامت ہے کہ اس شخص کو زندگی کے اندر کسی شعبے میں شفقت حاصل کرنے کی تسکین نہیں ملی جس کی وجہ سے اس کے اندر محبت کی تلاش ایسی شدت اختیار کر چکی ہے جیسے نہ ختم ہونے والی بھوک کے آثار ظاہر کیا کرتے ہیں۔ بچوں میں اس قسم کی بیماری اس بات کو ظاہر کرتی ہے کہ انہیں مناسب توجہ اور محبت اور شفقت نہیں ملی جس کی کمی وہ مٹھاس کی خواہش سے پوری کرتے ہیں۔

اگر کسی شخص میں یہ علامات پائی جائیں تو اسے چاہیے کہ پہلے تو وہ اپنے آپ کو اپنی موجودہ حالت میں تسلیم کرے اور پھر اس کے آس پاس رہنے والے اسے مطلوبہ محبت اور شفقت کے جذبات سے نوازیں۔ جب اس شخص کو دوسروں کی طرف سے اس قسم کے مشفقانہ جذبات ملیں گے تو اس کے رد عمل کے طور پر وہ شخص بھی دوسروں کی طرف اسی قسم کے مشفقانہ جذبات کا رد عمل ظاہر کرے گا اور اگر کوئی بچہ ہر وقت میٹھی چیزوں کی تلاش میں ہو تو اسے زیادہ توجہ اور محبت دینے سے اس کی علامات دور ہو سکتی ہیں اور اس طرح مٹھاس کی شدت کی خواہش کو متوازن کرنے میں مدد ملے گی۔ اس اعتدال کو حاصل کرنے کے لئے بچے کو رکھی دی جاسکتی ہے۔

☆☆☆

☆ بچوں میں اس قسم کی بیماری اس بات کو ظاہر کرتی ہے کہ انہیں مناسب توجہ اور محبت اور شفقت نہیں ملی جس کی کمی وہ مٹھاس کی خواہش سے پوری کرتے ہیں۔

﴿ بھوک نہ لگنے کی نفسیاتی وجوہات ﴾

(Anorexia Nervosa)

یہ تکلیف عمومی طور پر نوجوان بچیوں میں بلوغت کے آثار ظاہر ہونے کی ابتداء میں پیدا ہوتی ہے جو اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ اس بچی میں عورتوں سے متعلق جسمانی تبدیلیاں پیدا ہونے والے آثار کے خلاف لاشعوری مقابلہ اعصابی طور پر اکڑن کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے جو ذہن کی اس شدید خواہش یعنی جسم کی پاکی، نفاست اور غلط خواہشات سے انکار کا اظہار ہوتا ہے۔ اگر کسی بچی میں اس قسم کے آثار یا شکایات پیدا ہو جائیں تو اسے یا تو خود عورت کی عظمت کا احساس ہونا چاہیے یا ان کے قریبی عزیز انہیں اس بات سے آگاہ کریں کہ نسوانیت کس قدر اہمیت رکھتی ہے اور نسوانی اعضاء انسانی جسم کی تکمیل اور انسانی نسل کشی کو جاری رکھنے کے لئے کیا اہم کردار ادا کر سکتے ہیں اور یہ کہ نسوانیت ایک قابلِ نفرت نہیں بلکہ قابلِ عزت و تکریم صفت ہے۔ اگر ایک آدمی اپنی زندگی کو تمام پہلوؤں کے ساتھ قبول کر لے تو اسے صحیح آزادی حاصل ہو جاتی ہے اور نہ صرف اعصابی بیماریاں بلکہ بہت سی دوسری شکایات بھی رفع ہو جاتی ہیں۔

☆☆☆

☆ اگر کوئی بچہ ہر وقت میٹھی چیزوں کی تلاش میں ہو تو اسے زیادہ توجہ اور محبت دینے سے اس کی علامات دور ہو سکتی ہیں اور اس طرح مٹھاس کی شدت کی خواہش کو متوازن کرنے میں مدد ملے گی۔

﴿ تمباکو نوشی کی عادت ﴾

(Nicotine Addiction)

پچھڑے انسان کے جسم میں آزادی کے تصورات اور اظہار کی آزادی کی علامت ہوتے ہیں اور اگر کسی شخص کو اپنے تصورات یا خیالات کے اظہار میں رکاوٹ پیش آئے تو اس کے رد عمل میں اس شخص میں تمباکو نوشی کی عادت پڑ جاتی ہے جس کے ذریعے وہ اپنے دے ہوئے تصورات اور خیالات کو دھوئیں کی شکل میں باہر نکالتا ہے۔ لیکن اس عمل کے دوران خواہشات اور جذبات مزید ابتر حالت اختیار کرتے جاتے ہیں اور خیالات کی گھٹن کے ساتھ ساتھ سانس میں بھی گھٹن محسوس ہونے لگ جاتی ہے۔

اس کیفیت سے باہر آنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ آدمی اپنا تجزیہ کرے اور یہ ڈھونڈنے کی کوشش کرے کہ اسے دراصل کس چیز کی شدت سے ضرورت ہے اور اس بات کا احساس پیدا ہونے کے بعد مسائل حل ہونا شروع ہو جائیں گے کیونکہ اظہار رائے کے لئے مناسب ماحول اس وقت پیدا ہوتا ہے جہاں فضا میں آلودگی نہ ہو۔ اس لئے متاثرہ فرد کو چاہیے کہ وہ اپنے اندر حوصلہ پیدا کرے اور زندگی کے ساتھ انتہائی خلوص اور دیانتداری کا مظاہرہ کرے اور اپنے اندر کے جذبات کو زندگی کے ساتھ ہم آہنگ کرنے کی کوشش کرے۔

☆☆☆

☆ پچھڑے انسان کے جسم میں آزادی کے تصورات اور اظہار کی آزادی کی علامت ہوتے ہیں اور اگر کسی شخص کو اپنے تصورات یا خیالات کے اظہار میں رکاوٹ پیش آئے تو اس کے رد عمل میں اس شخص میں تمباکو نوشی کی عادت پڑ جاتی ہے۔

﴿ شدید نفسیاتی بیماری کی عمومی علامات ﴾

(Compulsive Neurosis in General)

اس بیماری کی علامات اس وقت ظاہر ہوتی ہیں جب ایک شخص اپنی زندگی کے کسی مخصوص شعبے میں اپنے رویے کو انتہائی منفی سمجھے اور اسے اپنی انتہائی قوت کے ساتھ دبانے کی کوشش کرے۔ جس رویے کو منفی اور نقصان دہ سمجھتے ہوئے اسے طاقت کے ذریعے دبانے کی کوشش کی جائے تو اس سے اعصاب پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں جس کی وجہ سے اس بیماری کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔

اگر اس بنیادی سبب کو تلاش کر لیا جائے تو بیماری کے اثرات خود بخود زائل ہو جائیں گے کیونکہ بیماری کی علامات دراصل اس بات کا تقاضا کرتی ہیں کہ جس حقیقت کو وہ شخص نظر انداز کرنے کی کوشش کرتا ہے اسے سمجھ لینے اور اس کی اصلاح کرنے سے مسائل حل ہو جائیں گے کیونکہ دبانے سے کوئی مسئلہ حل نہیں ہوتا بلکہ تجزیہ کرنے اور اصلاح کی کوشش کرنے سے تمام مسائل خود بخود حل ہوتے چلے جاتے ہیں۔

اپنے رویوں کا بغور جائزہ لیں اور جس عمل کے لئے جسم یا ذہن میں شدید مسترد کرنے والے جذبات پیدا ہوتے ہوں ان پر تنقید کرنے کی بجائے ان کو سمجھنے اور حل کرنے کی کوشش کی جائے۔ اس طرح یکطرفہ رویہ ختم کرنے سے بیماری کی علامات بھی ختم ہوتی جائیں گی اور جسم دوبارہ اپنے معتدل انداز کو اختیار کرنا شروع کر دے گا نیز اعصابی تناؤ ختم ہونے کے ساتھ ساتھ زندگی دوبارہ خوشحال ہو جائے گی۔

☆☆☆

متفرقات

(Miscellaneous)

بڑھاپے کی عمومی شکایات

(Complaints of Old age in General)

بڑھاپے میں پیدا ہونے والی تکالیف اور مسائل جوانی کی زندگی کے دوران ایک طرفہ رویہ اختیار کرنے کے رد عمل کے طور پر پیدا ہوتے ہیں کیونکہ رویوں کی اصلاح نہ کی جائے تو وقت کے گزرنے کے ساتھ ساتھ ان میں شدت آتی جاتی ہے اور پیچیدگیاں بڑھتی جاتی ہیں اور جب عمر بڑھنے کے ساتھ دفاعی توانائی میں کمی آتی ہے تو یہ پیچیدگیاں کمزوری یا حرکت میں رکاوٹ یا جسم کے دردوں میں اضافہ اور بیماری کی طوالت کی شکل میں ظاہر ہوتی ہیں۔ لہذا ان کا تجزیہ کرنا اور گزرے ہوئے زمانے کو شعوری طور پر قبول اور تسلیم کرنے سے زندگی میں دوبارہ ہم آہنگی پیدا ہو جاتی ہے اور گزشتہ زندگی کے اثرات کے خلاف پیدا ہونے والا رد عمل مٹ جاتا ہے اور بڑھاپے میں سکون پیدا ہو جاتا ہے۔

☆☆☆

☆ جس رویے کو منفی اور نقصان دہ سمجھتے ہوئے اسے طاقت کے ذریعے دبانے کی کوشش کی جائے تو اس سے اعصاب پر منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اگر بنیادی سبب کو تلاش کر لیا جائے تو بیماری کے اثرات خود بخود زائل ہو جائیں گے۔

درد

(Pain)

درد کی وجہ سے ہمیشہ زندگی کی روانی میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے اور عام طور پر اس کی وجہ دے ہوئے جذبات کا اظہار ہوتا ہے۔ اگر ایک شخص کو جسم کے کسی مخصوص حصے میں درد ہوتا ہے تو جسم کے اس حصے کا انسان کے بعض رویوں کی نمائندگی میں اس مخصوص حصے کے ساتھ تعلق رکھنے والے احساسات اور جذبات کے آزادانہ اظہار میں رکاوٹ اس درد کا سبب بنتی ہے۔

اس لئے درد کو نہ تو دبایا جائے، نہ اسے برا بھلا کہا جائے اور نہ اس پر تنقید کی جائے کیونکہ درد دراصل ایک نعمت ہے جو آپ کو اپنی زندگی میں کسی خاص شعبے کے بارے میں اہم اطلاع دینے کا ذریعہ بنتی ہے اس لئے آپ کو چاہیے کہ آپ درد کی طرف مکمل توجہ مبذول کریں اور درد کے اندر داخل ہو کر اپنے پورے شعور کے ساتھ اسے محسوس کریں اور درد کو یہ بتائیں کہ آپ اس کا خوشی سے استقبال کر رہے ہیں اور اس کے ذریعے سے ظاہر ہونے والے پیغام کو وصول کر رہے ہیں۔

اگر آپ ایسا کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں تو درد غائب ہو جائے گا کیونکہ اس نے اپنا فرض منصبی پورا کرنے میں کامیابی حاصل کر لی ہے۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ درد دوبارہ ظاہر نہ ہو تو جس نفسیاتی کیفیت کو یہ درد ظاہر کر رہا تھا اس کیفیت کی طرف اپنی پوری توجہ مرکوز کریں اور اس کیفیت کا ازالہ کریں تاکہ جس مقصد کے لئے وہ درد جسم میں پیدا ہوا تھا وہ مقصد حاصل ہو جائے اور جس کیفیت یا احساس یا رویے کے دب جانے کی وجہ سے درد کی کیفیت پیدا ہوئی تھی اس دباؤ کو دور کر دینے سے وہ سبب ختم ہو جائے گا اور زندگی کا بہاؤ دوبارہ رواں دواں ہو جائے گا۔

☆☆☆

﴿ حادثات ﴾

(Accidents)

دنیا میں رہتے ہوئے ہمیں جو تجربات حاصل ہوتے ہیں یا جو واقعات ہماری زندگی میں پیش آتے ہیں ہمیں ان کی مکمل ذمہ داری قبول کرنی چاہیے۔ عام طور پر خیال یہ کیا جاتا ہے کہ حادثات ہم پر مسلط ہو جاتے ہیں یا ہماری مرضی کے بغیر ہمیں ان کا سامنا کرنا پڑتا ہے جو کہ ایک غلط خیال ہے۔ دراصل ہم حادثات اور واقعات کے خود ذمہ دار ہوتے ہیں اور بالفاظ دیگر، حادثات ہماری مرضی سے پیش آتے ہیں باوجود اس کے کہ عملی طور پر ان واقعات کا سامنا آنا لاشعوری انداز سے ہوتا ہے۔

اگر حادثات کا تجربہ کیا جائے تو پتہ چلے گا کہ کسی حادثے کی وجہ سے انسان کی زندگی کی موجودہ روش مکمل طور پر تبدیل ہو جاتی ہے اور اس کی زندگی کی روانی ایک سوالیہ نشان بن جاتی ہے۔ اس موقع پر اگر آپ اس حادثے کا تجربہ کریں کہ وہ کس طرح اور کن حالات میں پیش آیا تو آپ بہت جلد اس حادثے کے پس منظر میں موجود مسئلے تک پہنچ جائیں گے۔ کبھی تو ایسا ہوگا کہ آپ کی اپنے معاملات پر گرفت کمزور ہو چکی ہوگی یا حالات نے آپ کو اس طرح مجبور کر دیا ہوگا جس کی وجہ سے آپ لڑکھڑانے پر مجبور ہو گئے ہوں گے یا بالکل گر چکے ہوں گے۔ اس وقت اپنے آپ سے یہ سوال کیا جائے کہ:-

☆ کیا آپ کا اپنے حالات زندگی پر مکمل کنٹرول حاصل ہے؟

☆ کیا کسی خاص مسئلے کو نبھانے کے لئے مناسب موقع پر آپ اپنے آپ کو روکنے کے قابل ہو سکے ہیں؟

☆ کیا آپ نے اپنی زندگی میں کسی اہم مسئلے کو اردائیا نظر انداز نہیں کیا؟

☆ کیا ایسا ممکن ہے کہ حادثے کے وقت آپ آدھے سوئے ہوئے یا نیند یا غنودگی کے عالم میں تھے یا کچھ عرصے سے آپ کو اپنی زندگی میں شدید مزاحمت کا سامنا تو نہیں کرنا پڑا؟

اگر آپ حادثے کے واقعہ کو غور سے دیکھیں اور اس دوران میں ادا کئے جانے والے الفاظ اور ان سے ظاہر ہونے والے مطلب پر توجہ دیں تو آپ کو اس مسئلے اور اس کے نتیجے میں واقع ہونے والے حادثے کی وضاحت مل جائے گی۔ اگر کچھ حادثات کو اس طرح سے تجربہ کر کے ان کے اعداد و شمار پر غور کیا جائے تو ایک دلچسپ حقیقت کا انکشاف ہوگا کہ کچھ لوگ ایسے ہیں جنہیں صحیح طور پر حادثاتی شخصیات کہا جاسکتا ہے۔ یہ وہ لوگ ہیں جو اپنے مسائل اور رکاوٹوں اور مزاحمتوں کو لاشعوری طور پر حل کرنے کے لئے حادثات واقع ہونے کا ذریعہ بنتے ہیں۔ اگر آپ کو کسی پیش آنے والے حادثے کا اندرونی سبب معلوم ہو جائے تو اس سبب کو دور کرنے کیلئے محنت کریں اور جس قدر ان اسباب کا تجربہ کرتے ہوئے ان کو حل کرنے میں آپ کامیابی حاصل کرتے رہیں گے اسی قدر آپ آئندہ کیلئے حادثات سے بچنے میں کامیاب ہو جائیں گے اور آپ کو اپنی زندگی میں ترقی، نشوونما اور روانی میں دلچسپ حقائق کا پتہ بھی چلے گا اور زندگی کا سکون بھی رفتہ رفتہ بحال ہو جائے گا۔

☆☆☆

﴿ پیدائشی نقائص ﴾

(Congenital Defects in General)

اگر کسی بچے میں پیدائشی طور پر کچھ نقائص موجود ہوں تو اس کے لئے اور اس کے آس پاس رہنے والوں کے لئے زندگی میں کافی مشکلات پیش آسکتی ہیں لیکن اگر اس کی کو صبر اور شکر کی دولت حاصل کرنے کا ذریعہ بنایا جائے تو تخلیق میں نقائص کا اعلیٰ مقصد حاصل ہو جائے گا کیونکہ جسمانی نقائص اس بات کی علامت ہے کہ اس شخص نے اپنی زندگی میں مزید سیکھنا ہے اور اپنے آپ کو درست کرنا ہے۔ جسمانی رکاوٹ انسان کو ایک اور موقع فراہم کرتی ہے کہ وہ اپنی اصلاح کی طرف مزید توجہ دے تاکہ زندگی کو اپنی تکمیل کے ساتھ حاصل کرنے کا ایک اور موقع بھی مل جائے اور زندگی میں موجود پیدا ہونے والی خرابی، کمزوری اور نقائص کو دور کرنے کا ایک آخری موقع حاصل

﴿زمینی منطقوں کی وجہ سے پیدا ہونے والے مضر اثرات﴾
 "مثلاً زیر زمین گزرنے والے پانی کی لہروں کے اثرات"

(Disturbances caused by Geopathic zones)

"Such as crossing Water veins"

اگر کسی جگہ زمینی منطقے کسی قسم کے مسائل پیدا کرتے ہوں جس سے زندگی میں کچھ تکالیف کا اظہار ہوتا ہو تو ہمیں چاہیے کہ ہم اس بات کا جائزہ لیں کہ مسائل کس شکل میں ظاہر ہوتے ہیں اور علامات ہمیں کیا بتانے کی کوشش کر رہی ہیں۔ عام طور پر ظاہر ہونے والی علامات زیر زمین موجود حالات اور اشیاء کا نتیجہ ہوتے ہیں لیکن چونکہ یہ علامات ہماری زندگی میں ظاہر ہوتی ہیں اس لئے ان کا علاج کرنے کے لئے بھی ہمیں اپنی جسمانی زندگی کی اصلاح کرنے کی ضرورت ہے۔

ابتدائی طور پر یہ ضرور کہا جاسکتا ہے کہ ہم اپنی جگہ پر جہاں ہم کام کرتے ہیں یا جہاں ہم سوتے ہیں اسے تبدیل کر دیں تاکہ زیر زمین اشیاء کے اثرات سے محفوظ ہو جائیں لیکن اس کے ساتھ ساتھ ہمیں چاہیے کہ ہم اپنی ذہنی اور روحانی حالت اور رویوں پر بھی غور کریں کیونکہ ظاہر ہونے والی علامات اس بات کی نشاندہی کرتی ہیں کہ ہمارے جسم میں کوئی خرابی یک طرفہ طور پر پیدا ہو چکی ہے جسے زمینی اثرات نے بڑھا دیا ہے اور اسکی وجہ سے بیماری کی علامات ظاہر ہو رہی ہیں۔ اسلئے جگہ تبدیل کرنے کے ساتھ ساتھ اپنے رویوں کو بھی درست کرنے کی ضرورت ہے کیونکہ ہٹ دھرمی، یک طرفہ سوچ اور ضدی پن بھی ان علامات میں اضافہ کرنے کے ذمہ دار ہیں اور اس طرح اپنے مقام کی تبدیلی یعنی بستر، کرسی یا میز کی جگہ بدلنے کے علاوہ ذہنی اور روحانی سوچ اور خیالات اور جسمانی رویوں پر توجہ کرنے سے مسائل حیرت انگیز طور پر آسانی سے حل ہو جائیں گے۔

ہو جائے۔ اس سے اگرچہ جسمانی نقائص اور پیدائشی خرابیاں دور نہیں ہو سکیں گی لیکن زندگی کے ساتھ ہم آہنگی بہتر طریقے سے استوار ہو جائے گی اور غور کرنے پر پتہ چلے گا کہ دنیا میں بے شمار لوگ پیدائشی نقائص کے باوجود کامیاب زندگی گزارتے ہیں۔

﴿بھلکھڑ پن "بھول جانے کی عادت"﴾

(Forgetfulness)

اگر آپ کو بھول جانے کی بیماری لاحق ہو چکی ہو یعنی آپ بہت سے اہم معاملات یا چیزوں کو بھول جاتے ہوں تو یہ علامات اس بات کو ظاہر کرتی ہیں کہ آپ کے ذہن پر کچھ چیزیں غیر ارادی طور پر سوار ہو چکی ہیں اور آپ کو چاہیے کہ آپ ان چیزوں کو اپنے ذہن سے جھٹک دیں۔ بھول جانے کی یہ علامات آپ کو کچھ باتوں کو بھول جانے کا سبق سکھانے کے لئے پیش آتی ہیں کیونکہ سارے واقعات کو ہر وقت یاد نہیں رکھا جاسکتا اور کچھ چیزیں وقت کے ساتھ بھلا دینی ضروری ہوتی ہیں اور اگر آپ ان چیزوں کو ماضی کا حصہ بنانے کے لئے تیار نہ ہوں تو بھول جانے کی علامت آپ کو ان چیزوں کو بھول جانے کے لئے مجبور کرتی ہے۔

اگر آپ اپنا تجزیہ کرتے ہوئے اس نتیجے پر پہنچیں اور اس کا سبب جاننا چاہیں تو آپ کو پتہ چلے گا کہ بعض اوقات آپ بار بار کسی پرانے مسئلے پر ذہنی طور پر الجھ جاتے ہیں اور اسے حل کئے بغیر بار بار اس کی یاد آپ کو الجھا کر رکھ دیتی ہے۔ اگر ایسا ہو رہا ہے تو آپ کو چاہیے کہ آپ ارادتنا اور شعوری طور پر ان مسائل کو بھول جانے کی کوشش کریں، ماضی کو گزر جانے دیں، گزشتہ کل کی چیزوں کے ساتھ چٹنا یا چمچے رہنا ختم کریں، اپنے حال میں زندگی گزارنا شروع کریں اور مستقبل کی تیاری کرنے کے لئے ہر آنے والے دن کا استقبال کریں۔ اس طرح ماضی کو جھٹک دینے سے آپ کے اندر بھول پن کی بیماری ختم ہو جائے گی اور آپ اپنی زندگی خوشگوار انداز سے گزارنے کے قابل ہو جائیں گے۔

قطرہ

- ☆ جب حسن پر بہت زیادہ توجہ دی جائے اور اسے تصورات میں سمو دیا جائے تو اس سے بد صورتی پیدا ہوتی ہے۔
- ☆ جب اچھائی یا خوبی کو حد سے زیادہ سوچا جائے تو برائی کے راستے کھلتے جاتے ہیں۔
- ☆ وجود سے عدم پیدا ہوتا ہے یعنی کسی چیز کے ہونے سے اس کا نہ ہونا ثابت ہوتا ہے۔ اور
- ☆ ذہنی الجھاؤ و سادگی کی طرف راہنمائی کرتا ہے۔
- ☆ بلندی سے پستی پیدا ہوتی ہے۔ اور
- ☆ شور سے خاموشی کا وجود ہوتا ہے۔
- ☆ آئندہ یعنی مستقبل ہمیشہ کے لئے ماضی کا عکس ہوتا ہے اور سامنے ہونا پیچھے ہونے کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔
- ☆ دانشور عملی طور پر کچھ نہ کرنے کو ترجیح دیتے ہیں اور سبق پڑھانے کے لئے الفاظ استعمال کرنے کی بجائے خاموشی کو استعمال کرتے ہیں۔ اور

- ☆ اس طرح وہ کچھ نہ ہوتے ہوئے سب کچھ کے مالک ہوتے ہیں اور سب کے ساتھ ہم آہنگی اور یگانگت رکھتے ہیں۔
- ☆ وہ مختلف چیزوں کے وجود میں آنے کا ذریعہ بنتے ہیں جبکہ ان کے پاس کچھ بھی نہیں ہوتا۔
- ☆ ان کی زندگی کامیاب رہتے ہوئے ختم ہو جاتی ہے لیکن وہ کبھی کامیابی کا اعلان نہیں کرتے۔
- ☆ کیونکہ نہ تو وہ کوئی بڑا دعویٰ کرتے ہیں اور نہ انہیں کسی چیز کے نہ ملنے کا رنج ہوتا ہے۔

☆☆☆

اُلٹی ہی چال چلتے ہیں دیوان گانِ عشق
آنکھوں کو بند کرتے ہیں دیدار کے لئے

☆☆☆

باب نمبر 27

کتاب کی کہانی

(The Story of this Book)

ڈاکٹر شلا کلداس کتاب کی کہانی بیان کرتے ہوئے لکھتی ہے:-

"کچھ عرصہ پہلے میں نے اور ڈاکٹر بوڈو نے یہ سوچا کہ ہمیں چند دن سکون والے ماحول میں گزارنے چاہئیں جہاں ہم خالص آب و ہوا کے اندر مراقبہ کرنے اور روزہ رکھنے میں وقت گزاریں۔ اس مقصد کے لئے جب ہم نے اپنے دوستوں سے مشورہ کیا تو ہمارے دوستوں میں سے آسٹریا کے چند احباب نے ہمیں آسٹریا کے پہاڑی سلسلہ "Alps" کے نازولیم "Tirolean" علاقے میں ایک پرانے محل کی طرف راہنمائی کی (جو طح سندس سے 4300 فٹ کی بلندی پر ایک کھلی آبادی میں واقع ہے) جہاں ہم کچھ دن قیام کر سکتے تھے اور وہاں پہنچ کر ہمیں وہ سب کچھ مل گیا جو ہم چاہتے تھے یعنی مکمل خاموشی، سکون اور امن، صاف ہوا، پہاڑی سے جاری ہونے والے خالص پانی کا چشمہ اور مکمل سکوت۔ یہاں پہنچ کر ہم نے روزہ رکھنے کی ابتداء کردی۔ دسویں دن ڈاکٹر بوڈو کو روزے کی کیفیت کے دوران ہونے والی تکالیف شروع ہو گئیں۔ وہ بہت کمزور ہو گیا، اس کی چال میں لڑکھڑاہٹ آگئی اور اس کے لئے چلنا پھرنا بہت مشکل ہو گیا۔ ایک دن تو ایسا بھی ہوا کہ وہ مراقبے کے لئے شام کے وقت اٹھ کر بیٹھ بھی نہیں سکا اور وہ میرے قریب تھکی ہوئی حالت میں لیٹا رہا۔

ان دنوں میں ہم اپنے دور دراز رہنے والے مریضوں کو دور سے دینے والی توجہ سے علاج کے لئے وقت نکالا کرتے تھے تو اس دوران ڈاکٹر بوڈو کی یہ حالت دیکھ کر مجھے خیال آیا کہ

میں اس پر بھی اپنی توجہ مرکوز کروں اور میں نے اسے بتائے بغیر 20 منٹ تک اسے اپنی توجہ کا مرکز بنایا۔ جونہی میں نے اپنا عمل مکمل کیا ڈاکٹر بوڈو نے اچانک اپنی آنکھیں کھولیں اور کہنے لگے کہ ذرا سوچو میں اس دوران مسلسل ریکی کے بارے میں سوچتا رہا ہوں اور میرے ذہن میں یہ خیال آیا ہے کہ اس کے بارے میں کتاب لکھنے کا یہ موزوں ترین وقت ہے۔ یہ بتانے کے بعد اس نے یہ بھی ذکر کیا کہ اس کتاب کے مختلف ابواب کیا ہوں گے اور ان میں کس قسم کا مواد ڈالنا مناسب ہو گا۔ اگلے دن صبح سویرے ہی وہ بے چین ہو گیا اور اس نے اسی وقت اپنی پرانی میز پر بیٹھ کر کتاب لکھنے کا آغاز کر دیا۔ گذشتہ دن کی ساری تکالیف غائب ہو چکی تھیں اور وہ توانائی سے بھرپور مکمل شوق میں اپنے کام کا آغاز کر چکا تھا۔

میں اس دوران ایک کتاب کا ترجمہ کرنے میں مصروف ہوا کرتی تھی جس کا نام تھا "مہاریشی" اور میں اس کتاب کے ترجمہ میں اس قدر مگن تھی کہ مجھے کسی دوسری بات کا خیال ہی نہیں تھا لیکن اس دوران ڈاکٹر بوڈو کے شوق اور لگن کو دیکھتے ہوئے مجھے بھی یہ خواہش پیدا ہوئی کہ میں اس کے ساتھ مل کر ریکی کی کتاب پر کام شروع کر دوں اور اس کے لئے لکھنے کا مواد اس قدر زیادہ ہو گیا کہ ہمارے پاس موجود کاغذوں کا ذخیرہ ختم ہونے لگا۔ نزدیک ترین گاؤں ہم سے 20 کلومیٹر کے فاصلے پر تھا اور اس کے لئے وادی میں نیچے اتر کر جانا پڑتا تھا۔ خوش قسمتی سے ہمارے ایک دوست نے ایک پُر خطر اور لمبا سفر کر کے ہماری رہائش تک آنے میں کامیابی حاصل کی اور ہمیں یہ دیکھ کر خوشی ہوئی کہ اس کی گاڑی میں کچھ معلوماتی کتابچے بڑی مقدار میں موجود تھے جن میں صفحے کے ایک طرف معلومات چھپی ہوئی تھیں جبکہ دوسرا صفحہ خالی تھا اور اس طرح اس مواد کے خالی اور سادہ صفحوں پر ہم نے کتاب لکھنے کا کام جاری رکھا۔

جب ہم اس کتاب کو لکھ رہے تھے تو "کوہ ایلپس" کے دامن میں بہار کی وجہ سے پھولوں سے لدے ہوئے درختوں کا ماحول ہمیں میسر تھا اور آہستہ آہستہ موسم گرما کی دھوپ بڑھ رہی تھی۔ جب ہمیں زیادہ گرمی محسوس ہوتی تو ہم اپنے کام سے تھوڑی دیر کے لئے توجہ ہٹا لیتے اور

پہاڑ کی طرف سے بہنے والے برفانی نالے میں نہا کر گرمی کا اثر زائل کرتے اور جب بارش کے دن ہوتے تو ہم اپنی رہائش گاہ میں کمروں کے اندر اپنا کام جاری رکھتے۔ اس طرح روزے رکھنے کے لئے متعین مدت بہت جلد ختم ہو گئی لیکن اس دوران ڈاکٹر بوڈو کو اس قدر نئے نئے خیالات آتے رہے کہ انہیں یاد رکھنے کے لئے کاغذ پر منتقل کرنا بھی بعض اوقات مشکل ہو جاتا تھا۔ چونکہ میں نسبتاً زیادہ محتاط اور پر عزم طریقے سے کام کرنے کی عادی ہوں اس لئے ڈاکٹر بوڈو کے خیالات اور نظریات پر غور کرنا اور ان کی مزید تفصیل تلاش کرنا میری ذمہ داری تھی اس لئے ہم دونوں مل کر اس کام کو زیادہ بہتر طریقے سے سرانجام دے رہے تھے اور جب ہمارا متعین وقت پورا ہوا اور پہاڑی مقام سے رخصت ہونے کا وقت آیا تو اس کتاب کا ہاتھ سے تحریر کردہ نسخہ مکمل ہو چکا تھا۔ جب ہم سلسلہ "Sylt" کے جزیرے میں اپنے گھر میں واپس گئے تو اس کتاب میں صرف چند تفصیلات کا اضافہ کیا اور جلد ہی ہمیں ایک ایسا شخص بھی مل گیا جو کتاب کے مختلف حصوں کو وضاحتوں اور تصاویر سے مزین کرنے میں ماہر تھا اس لئے یہ کتاب بہت جلدی کے ساتھ تکمیل کے مراحل طے کرتے ہوئے چھپ کر ہمارے قاریوں کی خدمت میں پیش کی جا رہی ہے۔ ہمیں امید ہے کہ جو خیالات اور الفاظ ریکی کے طریقہ علاج کے بارے میں اس کتاب میں درج کئے گئے ہیں وہ قارئین کے ساتھ رہتے ہوئے ان کی خدمات کو نکھارنے میں مدد دیں گے۔

☆☆☆

ختم شد

